joy

The Happiness That Comes from Within

Hạnh phúc tại tâm

First News

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

OSHO

THÔNG TIN EBOOK

Tên sách

Hạnh Phúc Tại Tâm

Nguyên tác

JOY The Happiness That Comes From Within

Tác giả

Osho

Dịch giả

Lê Thị Thanh Tâm

Thể loại

Kỹ năng sống

Phát hành

First News

Nhà Xuất Bản

NXB Hồng Đức

Ebook

2021 kindlekobovn

—★—

tve-4U
CÙNG ĐỌC, CÙNG CHIA SẺ

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU
LỜI NÓI ĐẦU
HẠNH PHÚC LÀ GÌ?
HÀNH TRÌNH ĐUỔI BẮT HẠNH PHÚC
TẬN CÙNG ĐAU KHỔ ĐẾN AN LẠC VĨNH CỬU
HIỂU BIẾT NGUỒN GỐC ĐAU KHỔ
SỐNG TRONG AN LẠC

LỜI GIỚI THIỆU

Con người càng đau khổ thì càng khát khao hạnh phúc. Hạnh phúc là những cảm nhận huyền diệu từ phía bên kia của khổ đau. Hạnh phúc cũng là cảm nhận chân thật và sâu sắc của tâm hồn trước gánh nặng cuộc đời.

Nhà triết học hiện đại Osho, thiền sư Osho, đạo sư Osho, luận sư Osho, nhà sáng tạo Osho, hay đơn giản là... Osho, đã không ngừng rao giảng (hay trò chuyện) cho người nghe cùng thời và người đọc của mọi thời về bản chất của niềm vui sống. Suốt 35 năm, tư tưởng của ông bay khắp mọi nơi trên thế giới bằng con đường truyền bá của những môn đệ thầm lặng, bất chấp những đánh giá khắt khe và đầy "hoang mang" về tinh thần triết học mãnh liệt của ông. Tác phẩm Hạnh phúc tại tâm (JOY: The Happiness That Comes from Within) mà bạn đang cầm trên tay cũng là một trong số những tâm tình thánh thiện đó.

Osho từng nói sứ mạng của ông là tạo điều kiện cho việc ra đời một thế giới của những con người ưu tú. Ông thường mô tả loài người mới này với tên gọi "Zorba-Phật" - những con người có thể vui sống giữa trần gian mà vân an tịnh khoan hòa như Đức

Phật vĩ đại. Sợi chỉ đỏ xuyên suốt tác phẩm của Osho là cái nhìn chứa đựng sự thông thái vĩnh hằng của phương Đông kết hợp với những tiềm năng vô tận từ khoa học công nghệ phương Tây.

Những mẩu chuyện hài hước, những ngụ ngôn triết học, những tâm sự đầy trải nghiệm cá nhân, những đúc kết hiền minh... về hạnh phúc chân thật là tất cả những gì mà Osho dành cho người lắng nghe ông. Toàn bộ các chương mục trong cuốn sách này tập trung vào bản chất của đời sống và khả năng hạnh phúc của con người.

Hạnh phúc là trở về với chính mình. Mệnh đề ngắn gọn này có vẻ chỉ đơn giản trong cấu trúc ngữ pháp hoặc chuỗi âm tiết; nó thực sự là một mệnh đề khắc nghiệt nhất trong hành trình sống của mỗi chúng ta. Cuộc trở về này, theo Osho, là sự hồi sinh phần trong trẻo

và tự nhiên nhất của năng lượng, là khả năng nhận biết và yêu mến Sự thật. Trong lập luận của Osho, tôn giáo cũng không đủ chỗ cho mệnh đề ấy được sinh sôi.

Là một giáo sư triết học, một đạo sư có khuynh hướng dân dắt tâm linh, Osho đã tổng hợp và đưa vào những bài thuyết giảng của mình ánh sáng của nhiều tôn giáo như Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Jain giáo, Ấn Độ giáo,... Ông cũng không ngần ngại nói đến nỗi ám ảnh tối tăm của niềm tin không tự chủ của nhiều tín đồ khi trở thành kẻ cuồng tín. Tràn ngập trong mỗi lời nói của Osho là bóng dáng và chiều sâu của các bộ Kinh Phật, Kinh Thánh và suối nguồn tâm linh Ấn Độ. Mâu hình Zorba-Phật mà Osho đề xướng có thể xem như một "phát kiến" mãnh liệt về nhân cách con người - một kiểu nhân cách hội tụ gần hết phẩm chất của các... giáo chủ như Đức Thích Ca, Đức Chúa Jesus, những hiền nhân phóng khoáng và những tâm hồn thành thật, tự do trước mọi ràng buộc nhàm chán và nhân tâm của xã hội. Nhưng cơ chế đế tạo thành nhân cách Zorba ấy, theo Osho, lại không phải là con đường "dạy dỗ" đầy áp đặt cùng với những kiến thức luôn có nguy cơ bóp méo khả năng sống tự do bình thản của con người. Trái lại, càng buông xả, càng hồn nhiên, con người càng có điều kiện trở lại chính mình và sống hòa bình với thế giới, yên ổn hài hòa trong nội tâm.

Hạnh phúc trong tập sách này không được định nghĩa, không có lý thuyết. Mỗi câu chuyện Osho kể với chúng ta đều giống như một thứ nước cất được tinh lọc từ một tâm hồn rất đỗi hiền minh, giàu yêu thương và trắc ẩn. Những kiến giải "bất thường" của Osho về hạnh phúc, trước khi thuyết phục chúng ta, đều kỳ lạ và đầy thách thức, dù chúng luôn bắt đầu từ những câu nói tưởng chừng đã cũ:

Hạnh phúc là niềm vui từ bên trong. Nó không đến từ sự tìm kiếm và đòi hỏi.

Hạnh phúc là biết thưởng thức sự sống của bản thân mình.

Hạnh phúc là biết yêu thương chân thành người khác và thế giới quanh ta.

Hạnh phúc không bao giờ đến với người không tự biết mình.

Hạnh phúc gắn với tự do.

Hạnh phúc là một trò chơi thiêng liêng.

Osho đã lên tiếng từ rất sâu trong tâm hồn chúng ta, rằng niềm vui sống sẽ hóa giải tất cả chứ không phải con người phải làm tất cả để có được niềm vui. Khước từ đau khổ cũng không phải là con đường của niềm vui sống. Chịu đựng nó và khóc than cho nó càng không giúp ta có được một tình yêu hài hòa với cuộc đời. Osho khuyến khích chúng ta chăm sóc nỗi đau khổ của bản thân, đối diện với nỗi đau ấy và vượt qua nó.

Tác phẩm của Osho ra đời bằng con đường ghi chép của các môn đệ, chuyển thể sách in từ băng ghi âm, ghi hình. Nhưng lời thầm thì của ông trong mỗi chúng ta thì không thể ghi chép. Đó là bài thơ vĩnh cửu về sự tha thứ và niềm vui sống. Osho không tự làm sai lời mình bằng cách khuyên nhủ chúng ta nên thế này hay phải thế khác. Những thông điệp của ông là dấu hiệu của một vĩ nhân sông Hằng đã sống và thực hành niềm vui sống ấy cho đến phút cuối cùng:

“Hạnh phúc bao xung quanh ta một cách tự nhiên như không khí, như bầu trời. Hạnh phúc không phải là thứ phải đi tìm; nó là chất liệu của vũ trụ bao la. Hãy thưởng thức nguồn năng lượng tuyệt vời ấy. Bạn phải nhìn thẳng vào nó, đối diện trực tiếp với nó. Chỉ cần lơ đãng mong cầu hão huyền, bạn sẽ lập tức đánh mất nó (…) Tình yêu cuộc sống sẽ lan tỏa trong tâm hồn bạn. Mặc cho thời gian trôi đi, tình yêu ấy vẫn tồn tại. Điều mà bạn đạt được là sự sâu sắc toàn diện. Và hoa sẽ nở, bài hát sẽ ngân vang…”.

Tiến sĩ Lê Thị Thanh Tâm

LỜI NÓI ĐẦU

Trước hết, tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện nho nhỏ thế này:

"Bác sĩ riêng của tôi nhất định bảo tôi đến gặp ông", một bệnh nhân nói với một chuyên gia tâm thần học, "Có trời mới biết tại sao tôi hạnh phúc trong hôn nhân, nghề nghiệp ổn định, có nhiều bạn bè và chẳng phải lo lắng điều gì...".

"Hừm", vị bác sĩ tâm thần nói rồi với tay lấy cuốn sổ bệnh án, "thế ông đã bị tình trạng này bao lâu rồi?".

Quả thực, hạnh phúc là điều rất khó tin. Dường như chúng ta nghĩ đã là con người thì không thể nào có được hạnh phúc vậy. Nếu bạn nói về nỗi chán nản, muộn phiền, bất hạnh của mình thì mọi người sẽ tin bạn, như thể đó là lẽ đương nhiên. Nếu bạn kể về hạnh phúc, hẳn sẽ không ai tin bạn đâu; vì điều ấy thật là... không bình thường.

Sigmund Freud, sau 40 năm nghiên cứu trí óc con người - tiếp xúc và làm việc với hàng ngàn người, quan sát hàng ngàn trường hợp tâm thần rối loạn - đã đi đến kết luận rằng hạnh phúc chỉ là một ảo tưởng, rằng Con Người không thể hạnh phúc. Vậy là, cùng lắm người ta chỉ có thể làm cho mọi việc trở nên dễ chịu hơn một chút, thế thôi. Còn hạnh phúc ư? Con người không thể có được nó.

Luận điệu ấy thật bi quan... nhưng nếu quan sát con người, bạn sẽ thấy điều tôi nói là có thật. Chỉ toàn là những con người không có hạnh phúc. Có một cái gì đó sai lầm phía sau đời sống ấy.

Tôi nói điều này với bạn, những độc giả riêng của tôi: Nhân loại có thể hạnh phúc, hạnh phúc hơn mọi loài chim muông, hạnh phúc hơn mọi loài cây cỏ, hạnh phúc hơn tất cả các vì sao - bởi vì con người có một thứ mà không có loài chim nào, thứ cây nào hay một vì sao nào có được, đó là Ý thức.

Nhưng khi ý thức được mình, bạn có thể rơi vào một trong hai trạng thái: hoặc rất hạnh phúc, hoặc trở nên vô cùng đau khổ. Và bạn

sẽ phải lựa chọn. Một cái cây chỉ có thể hạnh phúc mà thôi, vì nó không thể bất hạnh. Niềm hạnh phúc của chúng không nằm trong sự giải thoát; đương nhiên chúng phải hạnh phúc. Chúng không biết thế nào là đau khổ; chúng chẳng có sự lựa chọn nào. Những con chim líu lo trên cây là hạnh phúc. Không phải chúng muốn được hạnh phúc, chỉ đơn giản chúng hạnh phúc vì không có cách nào khác. Hạnh phúc của chim muông cây cối là vô ý thức, tự nhiên vốn dĩ đã thế.

Con người có thể tự do lựa chọn giữa hạnh phúc vô bờ hay khổ đau cùng cực. Sự tự do ấy quả là nguy hiểm. Nó nguy hiểm ở chỗ chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của mình. Nếu có cái gì đó ảnh hưởng đến sự tự do này, cái gì đó chính là sự sai lầm. Vì một lý do nào ấy, loài người chúng ta vẫn cứ khăng khăng với những ý nghĩ của riêng mình.

Con người tìm kiếm thiền định. Thiền định cần thiết chỉ vì bạn không tự chọn cho mình con đường hạnh phúc. Nếu tự mình ngập tràn hạnh phúc, bạn chẳng cần bất cứ một sự thiền định nào cả. Thiền định giống như một phương thuốc: nếu đau yếu, bạn sẽ cần thuốc. Một khi bắt đầu chọn lựa sống hạnh phúc, bạn sẽ cảm nhận ngay niềm hạnh phúc mà không cần đến thiền. Rồi việc thiền định bắt đầu diễn ra trong sự hài hòa riêng của niềm hạnh phúc ấy.

Con người có thể tự do lựa chọn giữa hạnh phúc vô bờ hay khổ đau cùng cực. Sự tự do ấy quả là nguy hiểm. Nó nguy hiểm ở chỗ chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những lựa chọn của mình.

Chúng ta có quá nhiều tôn giáo bởi có quá nhiều người bất hạnh. Một con người hạnh phúc không cần đến tôn giáo, đền chùa hay nhà thờ - vì với họ, cả vũ trụ lúc ấy trở thành ngôi chùa thành kính, và toàn thể sự sống lúc ấy trở thành nhà thờ trang nghiêm. Con người hạnh phúc không theo đuổi hoạt động tôn giáo bởi vì cả cuộc đời họ chính là tôn giáo. Tất cả những gì bạn làm được trong niềm hạnh phúc viên mãn có khác gì cầu nguyện - công việc của bạn khi ấy trở thành sự thờ phụng; mỗi hơi thở của bạn đều mang vẻ đẹp lớn lao của lòng biết ơn cuộc đời.

Một con người hạnh phúc không cần đến tôn giáo, đền chùa hay

nhà thờ - vì với họ, cả vũ trụ lúc ấy trở thành ngôi chùa thành kính, và toàn thể sự sống lúc ấy trở thành nhà thờ trang nghiêm.

Hạnh phúc đến khi bạn thích nghi với mọi thăng trầm trong cuộc đời mình, khi bạn sống hài hòa đến mức mọi việc bạn làm đều trở thành niềm vui. Rồi bất chợt một ngày nào đó, bạn sẽ nhận ra thiền định đã đi theo bạn tự bao giờ. Nếu bạn yêu công việc mình đang làm, yêu cách sống mình đang sống, thì điều ấy có nghĩa là bạn đã thiền rồi. Và chẳng điều gì có thể làm bạn rối loạn. Một tâm hồn bất an là dấu hiệu để bạn biết rằng bạn không thực sự yêu thích cuộc sống hiện tại của mình.

Người thầy giáo cứ nói mãi với các cô cậu học trò bé nhỏ: "Chú ý vào Thầy nào! Chú ý, chú ý!". Chúng đang chú ý đấy chứ, nhưng chú ý vào cái khác. Một con chim đang hót líu lo bên ngoài lớp học, những đứa trẻ sẽ chú ý vào con chim ấy. Không ai có thể nói rằng những học trò này không chú ý, không thiền định, không tập trung. Thực sự những đứa trẻ đang tập trung cao độ đấy chứ. Chỉ có điều chúng đã hoàn toàn quên đi sự có mặt của thầy giáo và những bài toán thầy đang giảng trên bảng. Chúng quên hết mọi thứ trong lớp học. Chúng chỉ chú ý đến con chim và tiếng hót. Nhưng ông thầy lại tiếp tục nói: "Chú ý nào! Em đang làm gì thế? Tập trung nào!".

Phải chăng, chính người thầy mới đang làm những đứa trẻ mất tập trung? Bọn trẻ luôn chăm chú, đó là điều rất tự nhiên. Lắng nghe chim hót, chúng thấy hạnh phúc. Người thầy làm những đứa trẻ phân tâm. "Em không tập trung". Người thầy nói không đúng. Những đứa trẻ đang rất tập trung. Con chim hấp dẫn cậu bé hơn người thầy, vì thế người thầy còn có thể nói được gì? Người thầy không thu hút được học trò, và cuốn sách toán học cũng chẳng tạo được mối quan tâm nào với chúng.

Không phải tất cả chúng ta có mặt trên đời này là để trở thành những nhà toán học. Nhiều đứa trẻ chẳng bao giờ quan tâm đến lũ chim; tiếng hót véo von ngoài sân có thể to hơn, to hơn nữa, nhưng những đứa trẻ ấy vẫn chăm chú nhìn lên bảng. Chúng chỉ quan tâm đến các bài tập toán. Nghĩa là chúng hoàn toàn định tâm - một trạng

thái thiền định rất tự nhiên - khi tiếp xúc với toán học.

Chúng ta thường bị chi phối bởi những âu lo về tiền bạc, danh vọng, quyền lực. Ngồi nghe chim hót không mang lại quyền lực, danh vọng cho chúng ta. Ngắm nhìn cánh bướm bay không thể giúp ta những lợi lộc về tiền bạc và chính trị. Những việc làm ấy thật là vô bổ - nhưng chính chúng lại mang đến hạnh phúc cho chúng ta.

Một con người đích thực sẽ can đảm thay đổi để sống một cuộc sống hạnh phúc thật sự. Nếu cứ loay hoay với những ý nghĩ về sự nghèo túng, anh ta sẽ cứ nghèo mãi; song, nếu không bao giờ than phiền, anh ta sẽ không bao giờ oán hận. Khi đó, anh ta nói rằng: "Tôi sống theo cách riêng của mình - tôi chọn những con chim, những cánh bướm và những bông hoa. Tôi không giàu có. Được thôi. Nhưng tôi giàu vì tôi hạnh phúc". Và con người có thể thay đổi đời mình bằng cách đó.

Tôi đọc được câu chuyện như thế này:

Ông lão Ted ngồi ở bờ sông hàng giờ đồng hồ mà chẳng thấy một con cá nào cắn câu. Vài cốc bia và một chút nắng trời đã khiến ông ngủ thiếp đi, và bất ngờ, ông bị đánh thức vì một con cá vẫy vùng trong chiếc móc câu và giật mạnh sợi dây. Trước khi bừng tỉnh, ông bị mất thăng bằng và ngã nhào xuống sông.

Có một cậu bé thích thú quan sát sự việc này. Trong khi ông lão đang cố thoát khỏi mặt nước, cậu bé quay sang hỏi cha: "Cha ơi, ông lão kia đang câu cá hay con cá câu ông ấy?".

Tình thế của con người lúc này hoàn toàn bị đảo ngược. Con cá đang câu bạn và kéo lê bạn đi chứ không phải bạn đang câu nó. Bất kỳ nơi đâu bạn nhìn thấy đồng tiền, khi đó bạn không còn là chính mình nữa. Bất kỳ nơi đâu bạn nhìn thấy quyền lực, danh vọng, bạn không còn là chính bạn nữa. Bất kỳ nơi đâu bạn nhìn thấy sự thán phục trọng vọng, bạn cũng không còn là chính bạn nữa. Khi ấy, bạn sẽ quên ngay lập tức mọi thứ - những giá trị bên trong của cuộc đời bạn, đó là hạnh phúc và an lạc. Bạn luôn tìm kiếm, chọn lựa cái gì đó từ bên ngoài, đánh đổi chúng với những điều thầm kín tốt đẹp bên trong. Bạn sở hữu cái bên ngoài mình, và đánh mất cuộc sống bên

trong của bạn.

Giả sử bạn chiếm được cả thế giới nhưng không còn là mình nữa, giả sử bạn trở thành kẻ giàu có nhất thế giới nhưng làm thất lạc cái kho tàng quý giá bên trong, bạn sẽ làm gì với cái tài sản khổng lồ đó?

Nhưng rồi bạn sẽ làm gì? Giả sử bạn chiếm được cả thế giới nhưng không còn là mình nữa, giả sử bạn trở thành kẻ giàu có nhất thế giới nhưng làm thất lạc cái kho tàng quý giá bên trong, bạn sẽ làm gì với cái tài sản khổng lồ đó? Đó là một tình huống bất hạnh.

Nếu bạn có thể học được một điều gì đó thì có nghĩa là bạn đã được đánh thức, được hiểu biết về sự vận động bên trong của chính bạn, về số phận bên trong cuộc đời bạn. Đừng bao giờ quên điều ấy, kể cả khi bạn đang đau khổ. Khi bạn có điều phiền muộn, người ta sẽ nói: "Hãy tĩnh lặng lại và bạn sẽ hạnh phúc". Họ nói: "Hãy cầu nguyện và bạn sẽ hạnh phúc: Hãy đi nhà thờ, hãy trở thành tín đồ Thiên Chúa giáo hay Hindu giáo và bạn sẽ hạnh phúc". Điều đó thật vô lý. Trước tiên là hạnh phúc, sau mới là tĩnh lặng. Trước tiên là hạnh phúc, sau đó mới là tín đồ của một tôn giáo nào đó. Hạnh phúc là điều kiện cơ bản.

Nhưng hầu hết con người trở thành tín đồ tôn giáo chỉ khi nào họ cảm thấy bất hạnh. Trong trường hợp như vậy, tôn giáo của họ có cái gì đó không chân thật. Hãy cố gắng hiểu tại sao chúng ta bất hạnh. Nhiều người nói với tôi rằng họ đang đau khổ, và mong muốn tôi giúp họ được thiền định. Tôi nói, trước hết, điều thiết yếu nhất là cố gắng lý giải vì đâu bạn lại đau khổ. Nếu bạn không thể từ bỏ nguyên nhân căn bản nhất khiến bạn bất hạnh, bạn vẫn có thể thiền định, nhưng rồi cũng chẳng giải quyết được gì nhiều - bởi lẽ nguyên nhân đau khổ vẫn còn nguyên đó.

Một cô gái lẽ ra có thể trở thành một diễn viên múa tài ba lại đang ngồi trong văn phòng sắp xếp tài liệu. Một chàng trai lẽ ra đang say sưa chìm đắm trong những ước mơ bay bổng của mình thì thực tế lại ngồi ghi chép sổ sách ở ngân hàng. Và họ than vãn về nỗi buồn khổ của mình: "Xin giúp tôi thiền định để tôi được hạnh phúc". Tôi có

thể giúp họ thiền định, nhưng họ thiền định để được điều gì cơ chứ? Thiền định thực sự mang lại cho họ điều gì? Họ vẫn tiếp tục là những con người như vậy, tính toán tiền bạc, cạnh tranh nơi thị trường. Thiền định có thể mang đến đôi chút bình an cho họ, để họ... làm tốt hơn những điều vô nghĩa đó.

Bạn có thể lặp đi lặp lại một câu thần chú, bạn có thể thiền định vững vàng; đôi khi nó cũng tạo cho bạn sự thoải mái – nhưng nó chỉ giúp bạn duy trì trạng thái sống của bạn chứ không phải là sự chuyển hóa.

Vì thế, cách tiếp cận của tôi chỉ dành cho những người táo bạo, những người can đảm thay đổi cách sống của mình, những người sẵn sàng đánh cược mọi thứ - bởi vì trên thực tế họ chẳng có gì để mất; chỉ có nỗi đau khổ và bất hạnh. Nhưng con người thường cứ giữ chặt lấy những điều này.

Bạn không có gì để mất, chỉ có nỗi đau khổ và sự bất hạnh của bạn. Nhưng con người thường cứ giữ chặt lấy những điều này.

Tôi từng nghe:

“Trong một trại tập huấn ở một nơi hẻo lánh, một đội tân binh trở lại nơi đóng quân của họ sau một ngày tập luyện dưới cái nắng gay gắt.

“Chán thật!”, một người lính trẻ nói. “Cách xa hàng trăm dặm, không đàn bà, không bia rượu,… - và tệ nhất là cái đôi giày ống của tôi quá chật”.

“Anh không chịu nổi à?”, một đồng đội của anh hỏi, “Vậy sao anh không chọn một đôi giày khác?”.

“Không thể được”, người lính trẻ trả lời, “chỉ có giẫm lên nó thì tôi mới hài lòng!”.

Vậy đó, bạn chỉ muốn bám víu vào nỗi khổ của mình.

Điều duy nhất bạn thấy thoải mái là được kể lể về những nỗi đau khổ. Hãy xem những người đang nói về nỗi khổ tâm của họ: Họ đến gặp nhà tư vấn tâm lý để nói về hoàn cảnh của mình rồi rút tiền ra trả cho cuộc nói chuyện đó. Bạn cần ai đó lắng nghe về nỗi khổ của mình, còn bạn thì rất hạnh phúc sau khi đã thổ lộ hết nỗi lòng.

Con người thích nói về những khổ đau của mình hết ngày này sang ngày khác không mệt mỏi. Thậm chí họ còn cường điệu và thêm thắt khiến câu chuyện trở nên nặng nề hơn những gì xảy ra trong thực tế. Tại sao? Bạn không có gì ngoại trừ cái nỗi đau khổ thường trực kia, con người vốn thích bám riết vào nó, trở nên thân thuộc với nó. Đau khổ là tất cả những gì mà họ biết; đó là cuộc sống của họ. Loại bỏ đau khổ ra khỏi cuộc sống không làm họ mất mát gì cả, nhưng người ta lại tỏ ra rất sợ hãi khi mất chúng.

Khi ta hiểu rõ điều ấy, cảm giác hạnh phúc và niềm vui tận hưởng cuộc sống sẽ đến với ta trước. Một tâm trạng hân hoan sẽ xuất hiện trong ta. Bản thân cuộc sống là điều tiên quyết, nó có trước tất cả mọi triết lý. Hãy tận hưởng cuộc đời! Nếu bạn không thấy yêu thích công việc của mình thì hãy thay đổi đi. Đừng chờ đợi! Bởi vì nếu cứ mãi đợi chờ, bạn chẳng khác nào nhân vật trong vở kịch "Chờ đợi Godot" của Samuel Beckett[1]: Bạn trở thành kẻ ngồi chờ Godot, và Godot chẳng đến. Con người chỉ biết ngồi chờ và lãng phí đời mình trong mòn mỏi. Bạn chờ ai vậy? Bạn chờ cái gì vậy?

[1]. Samuel Barklay Beckett (1906 - 1989): Nhà văn, nhà viết kịch Ireland. Ông oạt giải Nobel Văn học năm 1969. Các tác phẩm tiêu biểu: Chờ đợi Godot (1953, kịch), Không thể gọi tên (1953, tiểu thuyết), Những ngày tươi đẹp (1961, kịch)…

Nếu bạn thấy mình đang ở trong tình trạng rất khốn khổ, một tình trạng mà ai cũng nói là bạn sai, thì tôi khuyên bạn hãy nói “chính cái nhốn nháo bên ngoài kia mới không đúng”. Hãy cố gắng hiểu sự khác biệt trong cách tôi nhấn mạnh. Bạn không sai, chỉ có hoàn cảnh không đúng mà thôi. Cái cách sống máy móc giáo điều mà nhiều người dạy cho bạn là sai. Vì những giáo điều đó, bạn đã cố gắng phấn ấu và tưởng những gì mình đạt được là của riêng mình. Nhưng thực sự bạn không có gì cả. Tất cả những cái bên ngoài đó không thể làm nên số phận của bạn. Nó chống lại bản chất thuần túy tốt đẹp của bạn.

Hãy nhớ rằng: Không ai có thể quyết định thay cho bạn. Những lời dạy bảo, những mệnh lệnh hay những giáo điều của người khác

chỉ làm bạn dễ mắc sai lầm. Phải tự mình quyết định và làm chủ cuộc đời mình. Đừng để khi cuộc sống đến gõ cửa thì bạn lại không bao giờ có mặt như thể bạn đang ẩn tránh âu đó trong chính cuộc đời mình.

Nếu bạn muốn trở thành diễn viên múa, cuộc sống sẽ đến với bạn qua cánh cửa đó, bởi lẽ cuộc sống cho rằng bạn phải trở thành người nghệ sĩ múa ngay lúc này. Nó gõ vào cánh cửa, nhưng bạn không có ở đó – bạn còn đang mải mê với công việc của một nhân viên ngân hàng. Cuộc đời ích thực và áng sống chỉ có khi bạn muốn trở thành chính mình một cách tự nhiên. Cuộc sống chỉ biết cái đích duy nhất đó nhưng bạn không bao giờ có mặt ở nơi thiết yếu của mình - bạn lang thang sau những chiếc mặt nạ của kẻ khác, trong những bộ trang phục không phải của bạn, ẩn dưới những cái tên xa lạ. Cuộc sống vẫn tiếp tục tìm kiếm bạn. Nó biết cái đích đến của bạn, còn bạn vẫn rong chơi. Bạn đã cho phép cuộc đời quên lãng bản thân mình.

"Đêm qua tớ nằm mơ thấy mình là một đứa bé", Joe nói với Al, "trong mơ, tớ tha hồ chạy nhảy khắp Disneyland. Tuổi thơ mới sướng làm sao, chẳng phải chọn lựa con đường nào để đi, lại được tung tăng chơi đùa ở khắp mọi nơi".

"Điều đó rất thú vị", người bạn của Joe tiếp lời, "đêm hôm qua tớ cũng có một giấc mơ rất đẹp. Tớ mơ thấy một cô gái tóc vàng quyến rũ đến gõ cửa và làm mình ngất ngây. Rồi ngay khi tớ và cô ấy bắt đầu làm quen thì một người khách mới xuất hiện - một cô gái da ngăm cực kỳ hấp dẫn".

"Ôi trời", Joe cắt ngang, "phải chi tớ được ở đó! Sao cậu không gọi tớ?"

"Tớ gọi rồi", Al trả lời, "Nhưng mẹ cậu nói là cậu đang ở Disneyland".

Số phận tìm kiếm chúng ta bằng một con đường duy nhất như một đóa hoa cứ nở dần trong tâm hồn ta, khiến chúng ta trở thành chính mình. Nếu không tìm được bản chất tự nhiên của mình, chúng ta không thể có hạnh phúc. Neu khong có hanh phúc. Nếu không có

hạnh phúc, làm sao chúng ta có thể thiền định.

Nhưng tại sao con người lại nghĩ rằng thiền định sẽ mang đến hạnh phúc? Thật ra, bất kỳ ở đâu khi con người cảm thấy hạnh phúc tức là họ đang bình an tự tại – hai điều này là một. Bất kỳ lúc nào ta nhìn thấy một không gian đẹp đẽ và bình yên bao quanh một người, nghĩa là người ấy luôn tràn ngập hạnh phúc trong niềm vui và sự hân hoan. Do đó, con người nghĩ rằng hạnh phúc đến khi họ an định.

Thật ra, thiền định chỉ đến khi chúng ta hạnh phúc. Nhưng đạt tới hạnh phúc rất khó, còn học thiền định lại dễ. Đạt tới hạnh phúc nghĩa là thay đổi mạnh mẽ cuộc đời mình – một sự thay đổi nguy hiểm, bởi vì đó là một sự thay đổi đột ngột, dứt bỏ tuyệt đối quá khứ; một sự va chạm sấm sét bất ngờ, làm chết đi một cuộc đời già nua cũ kỹ và giúp ta sống lại cuộc đời mới từ những gì hồn nhiên nhất. Hãy bắt đầu một ngày mới mà không bị bất kỳ một hình mẫu nào ám ảnh. Hãy sống cuộc đời hoàn toàn tự chủ, không để bất kỳ ai làm xáo động hay buồn lo đến cuồng trí.

Hãy cố gắng bỏ qua những khuôn mẫu nào đó tác động đến bản thân, để tìm thấy ngọn lửa tinh thần thật sự của mình.

HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

Hạnh phúc không có nghĩa là thành công, cũng không phải sống trong hy vọng, hay cố gắng có được tiền bạc, quyền lợi, danh tiếng. Hạnh phúc là khi ta làm một điều gì đó bằng ý thức, chứ không phải bằng ý chí.

HẠNH PHÚC Ở CHÍNH CHÚNG TA

Hạnh phúc là gì? Nó tùy thuộc vào bạn, vào trạng thái ý thức hay vô thức của bạn, vào việc bạn còn say ngủ hay tỉnh thức. Murphy có một quan niệm nổi tiếng như sau: Trên đời có hai kiểu người: kiểu thứ nhất thường cho rằng bản chất con người có thể phân chia ra được, và số còn lại thì không bao giờ phân chia như vậy. Tôi thuộc loại người thứ nhất, vì tôi tin bản chất con người có thể được chia làm hai loại, một là mê mờ, hai là thức tỉnh - và đương nhiên là có một nhóm người rất nhỏ nằm giữa họ.

Hạnh phúc lệ thuộc vào việc ý thức của bạn có mặt đúng chỗ hay không. Nhiều người nghĩ rằng sự thư thái mà giấc ngủ mang lại là hạnh phúc. Niềm thư thái đó là cảm giác cố đạt tới một cái gì đó thông qua cơ thể, một cảm giác mà trong lúc thức ta không thể đạt được. Con người vẫn cố gắng bằng mọi cách để đạt tới hạnh phúc thông qua cơ thể của mình.

Nhưng điều này là không đúng. Thân xác chúng ta có thể mang lại chút thoải mái nhất thời, nhưng mỗi một khoảnh khắc thư thái đó lại tương ứng với một nỗi đau. Mỗi cảm giác thư thái sẽ đi kèm với cảm giác khó chịu, bởi cơ thể con người luôn tồn tại như một thế giới hai mặt. Nối với ngày là đêm, nối với cái chết là sự sống, nối với sự sống là cái chết. Đó là một vòng tròn khắc nghiệt. Sau niềm vui sẽ là nỗi đau. Và sau muộn phiền sẽ là vui sướng. Chúng ta chẳng bao giờ thư thả nổi. Khi đang an lành, chúng ta lại âm thầm lo sợ niềm vui ngắn ngủi sẽ tan mất, và rồi nỗi sợ hãi của chúng ta sẽ tàn phá khoảnh khắc vui sướng quý giá đó. Khi bị nhấn chìm trong đau khổ, chúng ta cay đắng và cố gắng thoát khỏi tình trạng của mình bằng cách hướng

tới những điều tốt đẹp.

Đức Phật gọi điều này là bánh xe sinh tử. Chúng ta chuyển động theo bánh xe, bị vướng vào vòng quay của nó. Và bánh xe ấy cứ lăn đi mãi. Đôi khi ta cảm thấy hài lòng, có lúc lại thấy khổ sở; ta bị nghiền nát triền miên giữa hai trạng thái nghiệt ngã này.

Trong tình cảnh như vậy, một người mê mờ sẽ không nhận biết được gì nữa. Anh ta chỉ nhận ra một vài cảm giác của cơ thể - ăn uống, ân ái; đó là toàn bộ thế giới của anh ta. Anh ta mãi trôi lăn trong vòng quay sinh tử. Anh ta chỉ quan tâm đến hai mục đích đầy bản năng. Nếu kiềm chế nhục dục, anh ta chỉ còn biết ăn. Nếu kiềm chế việc ăn uống, anh ta lại lăn vào đời sống tình dục. Năng lượng của anh ta chuyển động như con lắc giữa hai nhu cầu này. Cái mà chúng ta thường gọi là sự hài lòng chỉ đơn giản là làm giảm bớt tình trạng căng thẳng đó.

Năng lượng tình dục tích lũy ngày càng nhiều khiến chúng ta càng trở nên căng thẳng và nặng nề. Cuối cùng, chỉ còn cách phải giải phóng nó. Đối với những người đang mê mờ, tình dục có ý nghĩa giải phóng, giống như một cơn hắt hơi. Khi ta giải phóng nó, sự căng thẳng không còn hiện diện ngay lúc này, nhưng nó vẫn còn nằm ẩn đâu đó và sẽ tích lũy trở lại. Thức ăn chỉ mang lại cho chúng ta một chút vị mặn đầu lưỡi, nó không đủ cho chúng ta duy trì cuộc sống. Vậy mà rất nhiều người đã sống chỉ vì ăn, và chỉ một số ít người biết rằng mình ăn để sống.

Suốt những ngày đầu, để tìm kiếm một khoảng thời gian vui sướng mỹ mãn, người thanh niên đã mời cô gái chơi bowling. Cô gái tỏ vẻ không thích. Anh chàng lại tìm cách mời cô xem phim, nhưng cô gái cũng chẳng màng đến phim ảnh. Loay hoay mãi, người thanh niên rút điếu thuốc mời cô gái nhưng cô vẫn từ chối. Rồi anh hỏi cô có thích nhảy và uống một chút gì đó không, cô gái vẫn một mực không nhận lời vói lý do đơn giản là cô không quan tâm đến những thứ ấy.

Tuyệt vọng, anh mời cô đến ngủ vói anh. Điều lạ lùng đã xảy ra. Cô gái vui vẻ gật đầu, hôn anh say đắm và nói: "Anh thấy không, chơi

bowling, xem phim, uống rượu đâu phải là cái anh muốn, đâu phải để anh có một khoảng thời gian vui sướng mỹ mãn đâu!".

Cái mà chúng ta gọi là "hạnh phúc" hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi con người. Đối với người mê mờ, cảm giác thư giãn là hạnh phúc. Người mê mờ sống với mọi cảm giác thư giãn, buông xả. Anh ta cứ lăn mãi từ cảm giác này đến cảm giác khác. Anh ta sống vì những cơn rung động nhỏ - một cuộc sống rất nông cạn, không có chiều sâu, gần như vô tri vô giác, và cũng chẳng hứa hẹn ý nghĩa nào tốt đẹp lớn lao.

Nhiều người trong chúng ta lại nằm giữa hai kiểu người mê mờ và tỉnh thức, không mê mờ mà cũng chẳng tỉnh thức. Họ sống trong tâm trạng lơ đãng, một chút mịt mờ, một chút tỉnh táo. Chúng ta thường trải nghiệm điều này vào mỗi buổi sáng ngái ngủ, tai ta vẫn nghe được âm thanh xung quanh, kể cả tiếng người thân lách cách pha trà, tiếng reo của ấm đun nước hay tiếng trẻ con chuẩn bị đến trường. Ta nghe được mọi thứ, nhưng vẫn không tỉnh được. Lơ mơ, lãng đãng, những âm thanh xô bồ dẫn dắt chúng ta đi, như thể có một khoảng cách khổng lồ giữa bản thân ta và mọi thứ đang xảy ra quanh ta. Tất cả mờ ảo như một phần của giấc mơ. Tất nhiên những gì đang xảy ra không thuộc về giấc mơ, chỉ có chúng ta lại đang trôi giữa hai thế giới thực - ảo mà không biết.

Điều tương tự như vậy xảy ra khi bạn bắt đầu thiền định. Một người không thiền định sẽ dễ bị mê mờ. Còn một người thiền định, luôn muốn rời xa sự mê mờ để hướng tới sự thức tỉnh, dù chỉ trong một trạng thái yên bình ngắn ngủi. Hạnh phúc không phải chỉ là sự gom nhặt niềm hoan lạc phù du trong từng thoáng chốc: Hạnh phúc phải có ý nghĩa hơn là sự cộng gộp thời khắc bình yên, phải mang tính tâm lý nhiều hơn là sinh lý. Một người biết thiền định sẽ cảm thụ thơ ca và âm nhạc tốt hơn, yêu thích sự sáng tạo hơn. Họ thích khám phá thiên nhiên và vẻ đẹp muôn thuở của nó. Họ chuộng sự yên tĩnh và biết tận hưởng nhiều thứ mà trước đó họ chưa bao giờ biết tới, và những điều này sống trong họ lâu dài hơn. Kể cả khi tiếng nhạc đã tắt, âm thanh vẫn còn vang vọng trong họ.

Hạnh phúc không đơn giản chỉ là sự giảm bớt năng lượng căng thẳng của con người. Sự khác biệt giữa cảm giác thư thái và ý nghĩa thực sự của hạnh phúc không nằm ở chỗ tiết giảm, mà ngược lại, ở trong sự đủ đầy. Một khi trở nên giàu có về tinh thần, chúng ta sẽ sống tràn trề từng phút. Khi lắng nghe một bản nhạc du dương, có một cái gì đó bừng dậy trong đời sống của chúng ta, sự hài hòa bắt đầu hiển hiện khiến ta như chìm lẫn vào trong tiếng đàn. Khi nhảy múa, chúng ta bỗng quên mất cơ thể mình, mỗi bước đi bỗng nhẹ như hư không. Sự đè nén về trọng lượng bị mất đi. Trong điệu múa ấy, chúng ta như bất ngờ lạc vào một không gian khác lạ: cái tôi không còn nặng nề nữa, ta như tan ra và hòa vào điệu múa.

Những trải nghiệm như vậy cao hơn, sâu sắc hơn rất nhiều so với những khoái cảm chúng ta có được nhờ vào các sinh hoạt đời thường như ăn uống và ân ái. Nhưng điều ấy cũng chưa phải là cái đích cuối cùng. Sự thật lớn lao nhất chỉ xảy ra khi chúng ta thức tỉnh viên mãn, khi chúng ta trở thành một "vị Phật" (người tỉnh thức), khi chúng ta lìa xa mọi điên đảo mộng tưởng - thời điểm mà toàn bộ cuộc sống chúng ta ngập tràn ánh sáng, thời điểm mà bóng tối vĩnh viễn mất đi trong sâu thẳm tâm hồn chúng ta. Bóng tối mờ mịt biến mất cũng là lúc cái tôi ngạo mạn của chúng ta cũng tan biến. Mọi ham muốn căng thẳng, âu lo hay tức giận đều không còn nữa. Ta ở trong một trạng thái mãn nguyện hài hòa. Ta an trú trong hiện tại, không băn khoăn về quá khứ hay tương lai. Ta có mặt ở đây, ngay lúc này. Hiện tại là tất cả. Lúc này là thời gian duy nhất và ở đây là không gian duy nhất. Toàn thể vũ trụ an trú trong ta. Đó là niềm an lạc. Đó là hạnh phúc đích thực của con người.

Hiện tại là tất cả. Lúc này là thời gian duy nhất và ở đây là không gian duy nhất. Toàn thể vũ trụ an trú trong ta. Đó là niềm an lạc. Đó là hạnh phúc đích thực của con người.

Tìm kiếm sự an lạc trong tâm hồn là quyền năng lớn nhất của mỗi chúng ta. Đừng mê mờ trong mớ hỗn mang những khoái cảm thường ngày, hãy bước chân vào cuộc hành trình tìm kiếm sự an lạc từng chút một mỗi ngày. Cố vươn tới hạnh phúc, và cuối cùng là đạt tới

niềm an lạc viên mãn. Khoái cảm thuộc về phần "con" trong mỗi "con người". Hạnh phúc mới là đặc ân của con người. Hạnh phúc thuộc về con người, niềm an lạc mới là thần thánh. Khoái cảm trói buộc bạn, bạn sẽ trở thành nô bộc của nó, tự cột chặt mình vào dây trói của nó. Hạnh phúc mang đến cho bạn một chút xích xiềng, một chút tự do, nhưng chỉ là một chút. Còn niềm an lạc là tự do vĩnh hằng. Hãy hướng lên cao, bạn sẽ được chắp cánh. Bạn sẽ không còn thuộc về mặt đất đọa đày này, bạn trở thành một phần của trời xanh. Bạn trở thành ánh sáng, trở thành niềm vui.

Khoái cảm bao giờ cũng khiến bạn lệ thuộc vào người khác. Hạnh phúc giúp bạn có được một chút tự chủ nhưng không hoàn toàn. Chỉ có niềm an lạc mới là tự do, nó không chia cắt bất cứ điều gì, không chia cắt ai; đó là đời sống duy nhất của bạn, là bản chất sâu xa nhất của bạn.

TỪ BỀ MẶT ĐẾN TRUNG TÂM

Đức Thích Ca Mâu Ni nói:

Có khoái lạc và có an lạc

Hãy từ bỏ cái đầu tiên để đạt tới cái thứ hai.

Chúng ta cần hiểu biết và suy nghĩ về bốn từ này: một là khoái lạc, hai là hạnh phúc, ba là niềm vui và bốn là an lạc.

Khoái lạc thuộc về tâm sinh lý. Khoái lạc là một cái gì đó hời hợt nhất của đời sống con người; nó chỉ là một sự kích thích. Đó có thể là tình dục hay những cảm giác khác; nó có thể là nỗi ám ảnh về thức ăn, tất nhiên ngoại trừ nhu cầu tối thiểu cho cơ thể được duy trì. Cơ thể là bề ngoài của bạn, là cái viền quanh đời sống con người. Nó không phải là trung tâm. Sống trong chu vi cơ thể mình nghĩa là phó mặc cho tất cả mọi thứ đang xảy ra xung quanh bạn. Con người tìm kiếm khoái cảm nhưng lại phó mặc đời mình cho tai họa; giống như những đợt sóng ở đại dương suốt đời nhấp nhô theo gió. Khi biển nổi cuồng phong, những con sóng cũng dâng cao. Khi gió biến mất, những con sóng cũng tan đi. Những con sóng không bao giờ tồn tại độc lập, nó bị lệ thuộc mãi mãi; và bất kỳ ai lệ thuộc vào một cái gì đó ngoài bản thân mình cũng tất yếu đi đến cuộc sống nô lệ.

Khoái cảm là lệ thuộc vào một cái gì đó ngoài bản thân mình. Khi ta yêu một người phụ nữ, và nếu điều ấy mang đến cho ta lạc thú, thì người phụ nữ ta yêu chính là bà chủ của ta. Khi ta yêu một người đàn ông - nếu tình yêu ấy khiến ta vui thú và khi không còn yêu nữa, ta cảm thấy đau đớn - thì ta đã tạo ra một kẻ nô lệ trong ta. Ta đã tạo ra một tù nhân, và ta không còn tự do nữa. Nếu ta tìm kiếm tiền bạc và quyền lực, ta sẽ bị lệ thuộc vào tiền bạc và quyền lực. Với một người say mê tiền bạc, sự thật là càng nhiều tiền, càng thích thú, anh ta lại càng đau khổ - vì anh ta càng có nhiều tiền bao nhiêu, anh ta càng ham muốn có hơn thế; càng có nhiều tiền bao nhiêu, anh ta càng lo sợ mất nó bấy nhiêu.

Đó là con dao hai lưỡi: Ước muốn có nhiều hơn là lưỡi thứ nhất của con dao. Càng đặt ra nhiều tiêu chuẩn, càng hy vọng mong chờ, ta càng tự cảm thấy thiếu thốn một cái gì đó - ta càng cảm thấy trống rỗng, vô vị hơn, và ta hiện ra với chính mình bằng tất cả sự thiếu thốn ấy. Chiếc lưỡi thứ hai của con dao là: Khi ta càng đạt được nhiều thứ hơn, ta càng lo sợ mất nó hơn. Người khác có thể đánh cắp của ta. Một ngân hàng có thể bị tiêu tan khi một thể chế chính trị thay đổi..., có một ngàn lẻ một thứ làm xáo trộn những đồng tiền của ta. Những đồng tiền ấy không làm ta trở thành chủ nhân, mà ngược lại, khiến ta trở thành nô lệ.

Khoái cảm là ngoại biên; vậy nên nó bị giới hạn trong vòng chu vi nhỏ bé ấy. Nó hoàn toàn chỉ là sự kích động. Nếu thức ăn là khoái cảm thì điều gì thực sự là niềm vui cho ta? Chỉ là mùi vị - trong chốc lát, khi thức ăn để lại ít mùi vị tan ra trên đầu lưỡi, ta có cảm giác ta đang hình dung nó như một thú vui. Đó là cách giải thích của chúng ta. Lúc này nó có thể được xem là thú vui và ngày mai, nó không còn là thú vui nữa nếu chúng ta cứ ăn mãi một món hết ngày này sang ngày khác, mùi vị sẽ trở nên bão hòa. Rồi sớm muộn chúng ta cũng chán ngấy nó.

Điều này cho thấy vì sao con người trở nên chán nản - bạn đang chạy theo một người đàn ông hay một cô gái, rồi một ngày kia, bạn lại cố tìm cách chối bỏ những gì mình theo đuổi. Bạn đã chán ghét

con người mà bạn từng yêu mến. Điều gì đã xảy ra vậy? Đơn giản vì toàn bộ niềm vui thú của bạn nằm ở sự khám phá những điều mới mẻ. Sau một thời gian gắn bó, bạn cảm thấy những người mình quý mến trở nên cũ kỹ, bạn đã quá quen thuộc với mảnh ất ấy. Bạn muốn làm quen với những người bạn mới, muốn khám phá bí mật của những đường cong, những cảm giác mới về thân xác. Tâm trí bạn khao khát một cái gì thật mới mẻ. Tâm lý ấy giải thích vì sao bạn cứ mong tưởng gắn kết với một cái gì đó trong tương lai. Bạn sống trong hy vọng, nhưng không bao giờ đạt tới cái hoàn thiện – bạn không thể đạt tới. Bạn chỉ có thể tạo ra niềm hy vọng mới, khao khát mới mà thôi.

Tâm trí bạn khao khát một cái gì thật mới mẻ. Tâm lý ấy giải thích vì sao bạn cứ mong tưởng gắn kết với một cái gì đó trong tương lai. Bạn sống trong hy vọng, nhưng không bao giờ đạt tới cái hoàn thiện.

Như chiếc lá lớn lên trên cây, khát khao và hy vọng lớn lên trong tâm trí. Bạn muốn một ngôi nhà mới và giờ ây bạn có nó. – Vậy, niềm vui sướng ở âu? Chỉ là một khoảnh khắc khi bạn đạt tới mục ích của mình. Khi bạn đạt được những gì từng mong đợi, tâm trí bạn không còn quan tâm đến những mong đợi ấy nữa, nó lại bắt đầu xoay tròn trong tấm lưới kỳ vọng. Nó nghĩ về một ngôi nhà lớn hơn. Và bạn cứ mơ mộng như vậy với tất cả mọi thứ.

Khoái lạc khiến bạn rơi vào trạng thái rối loạn, căng thẳng, náo động. Quá nhiều khát vọng, và khát vọng nào cũng kêu gào, không thể dập tắt. Bạn sẽ hóa thành nạn nhân của một mớ những khát khao điên cuồng - gọi là điên cuồng vì chúng không bao giờ được thỏa mãn; chúng xô đẩy đời bạn vào những nẻo đường khác lạ. Bạn trở thành một khối mâu thuẫn. Khát khao này muốn bạn đi về hướng bên trái, nhưng một mong ước khác lại kéo bạn đi về phía bên phải, và bạn cùng lúc bồi đắp cả hai niềm khát khao ấy. Rồi bạn cảm thấy mình bị tách ra, bị chia đôi, bị xé ra làm nhiều phần. Rồi bạn cảm thấy nhu thể mình bị biến thành từng mảnh vụn. Bạn không được ai hỗ trợ và chính sự si dại của khoái lạc đầy vọng tưởng đã tạo ra tình

huống oái oăm đó.

Thật là phức tạp. Bạn không phải là người duy nhất muốn tìm kiếm những niềm vui phù du; hàng tỉ người cũng đang cố chạy theo những khoái lạc giống như bạn. Vì vậy, thế giới mới có xung đột, bạo lực và chiến tranh. Con người trở thành kẻ thù của nhau vì tất cả đều lên đường tìm kiếm một mục đích chung - và không phải tất cả đều đạt được. Mọi người đều chiến đấu, bạn sẽ phải đối đầu với tất cả - vì một thứ không có thật, bởi khi bạn đạt được mục đích, bạn sẽ thấy thật ra mình chẳng đạt được gì cả. Cuộc đời chúng ta bị hoài phí cho cuộc đấu tranh đó. Cuộc đời - mà lẽ ra phải là một lễ hội của con người - lại trở thành một cuộc chiến vô bổ, kéo dài bất tận.

Khi bạn bị vây kín trong việc tìm kiếm những lạc thú xa vời, bạn không thể yêu, bởi lẽ khi bạn muốn tìm đến niềm vui nhất thời thì người khác chỉ là một phương tiện mà thôi. Xem người khác như một phương tiện là một trong những hành động vô đạo đức nhất. Mỗi sinh thể là một mục đích cho chính nó. Khi dùng người khác làm phương tiện để đạt tới mục đích của mình, bạn dễ trở nên xảo quyệt. Trong một cuộc chiến, nếu bạn không gian xảo, bạn sẽ bị lừa gạt. Trước khi để người khác gài bẫy, bạn phải lừa họ trước.

Machiavelli[2] từng nói: cách tốt nhất để phòng thủ là tấn công. Đừng bao giờ chờ người khác tấn công mới tìm cách đánh trả, bởi vì đến lúc ấy đã quá muộn. Hãy tấn công kẻ thù trước khi họ kịp ra đòn. Đó là cách tốt nhất để bảo vệ mình. Cuộc sống diễn ra như thế, cho dù người ta có biết Machiavelli hay không. Có một điều thật kỳ lạ: người ta biết về Chúa Ki-tô, Đức Phật, đấng Mohammed, về Krishna nhưng người ta không theo các đấng ấy. Người ta không biết nhiều về Machiavelli, nhưng phần đông thế gian lại sống theo phương châm của ông - như thể Machiavelli ở trong trái tim của họ vậy. Bạn không cần đọc Machiavelli vì trên thực tế, có thể bạn đã là môn đệ của ông ấy từ lâu rồi. Toàn bộ xã hội con người dựa vào nguyên tắc của Machiavelli, trò chơi chính trị cũng giống như thế. Trước khi bị người khác giật lấy những gì quý giá, ta phải tranh lấy phần của họ trước, và luôn luôn phải ở trong tư thế canh chừng. Một

cách tự nhiên, nếu thường xuyên đặt mình trong tâm thế cảnh giác, bạn sẽ sống trong hồi hộp, lo âu triền miên. Mọi người đều chống lại bạn và bạn cũng chống lại tất cả mọi người.

[2]. Nicolo di Bernardo dei Machiavelli (1469 – 1527): Nhà ngoại giao, nhà triết học, nhà chính trị, nhạc gia, nhà soạn kịch người Ý. Ông là một nhân vật trung tâm của bộ máy chính trị nước Ý thời Phục hưng. Ông được biết đến với các luận thuyết về những thủ đoạn tranh giành quyền lực thống trị qua tác phẩm "The Prince".

Người ta không biết nhiều về Machiavelli, nhưng phần ông thế gian lại theo ông – như thể Machiavelli ở trong trái tim của họ vậy.

Vì thế, khoái lạc không phải và không thể là mục đích của cuộc sống.

Từ thứ hai mà chúng ta cần quan tâm là hạnh phúc (theo nghĩa là hạnh phúc tạm thời). Khoái lạc thiên về sinh lý, còn hạnh phúc mang tính tâm lý. Hạnh phúc là khi bạn cảm nhận một cái gì đó tốt lành hơn thực tại một chút, tinh tế hơn, cao đẹp hơn., nhưng nó không khác khoái lạc là bao. Chúng ta có thể nói rằng khoái lạc là một mức độ hạnh phúc, và hạnh phúc là đỉnh cao của khoái lạc. Khoái lạc gần với bản năng hoang sơ của con người, còn hạnh phúc có tầm văn hóa hơn, mang tính người hơn, nhưng không phải lúc nào người ta cũng cảm nhận hạnh phúc giống nhau. Con người đều chịu sự quy định của các chức năng sinh lý, song chính những nhu cầu tâm lý mới đóng vai trò quan trọng. Tuy nhiên, về cơ bản, đối với con người, vai trò của hai yếu tố này không khác nhau là mấy.

Khái niệm thứ ba là niềm vui. Niềm vui là trạng thái thuộc về tinh thần. Nó hoàn toàn khác với khoái lạc hay hạnh phúc ngắn ngủi. Niềm vui có ở trong ta, không phải đến từ bên ngoài hay người khác. Nó là của riêng ta. Nó không xuất hiện vì bị kích động. Niềm vui thuộc về thế giới bình an và tĩnh lặng - một trạng thái thiền định. Niềm vui ở trong tâm linh chúng ta.

Niềm vui thuộc về tinh thần. Nó hoàn toàn khác với khoái lạc hay hạnh phúc. Niềm vui có ở trong ta, không phải đến từ bên ngoài hay người khác.

Nhưng Đức Phật cũng không nói về niềm vui, bởi lẽ vẫn còn một cái gì đó vượt lên trên cả niềm vui. Đức Phật gọi đó là an lạc. An lạc là tối thượng. Nó không phải trạng thái sinh lý, tâm lý hay tinh thần. Nó không thể bị chia cắt, nó không có hình tướng. Một mặt, nó là có thật, mặt khác nó lại trừu tượng. Đức Phật chỉ dùng hai từ để nói về các trạng thái này. Từ thứ nhất là khoái lạc, bao gồm cả hạnh phúc. Từ thứ hai là an lạc, bao gồm cả niềm vui.

Cảm giác an lạc chỉ đến khi bạn đạt tới điểm sâu nhất của đời sống. Nó thuộc về chiều sâu vô biên của tâm hồn, khi mà cái tôi vĩnh viễn không còn nữa mà chỉ có sự tịch lặng mênh mông, như thể bạn biến mất hoàn toàn. Trong niềm vui, bạn vẫn cảm nhận sự tồn tại của mình. Nhưng với sự an lạc, bạn không có ở đó. Bản ngã đã tan biến trong một trạng thái gần như phi tồn tại.

Đức Phật gọi đó là "Niết Bàn". Chấm dứt tồn tại chính là Niết Bàn; khi ấy, bạn hoàn toàn trống rỗng tựa như bầu trời. Ngay tại khoảnh khắc bạn đạt tới trạng thái vô tận đó, tâm hồn bạn tràn ngập ánh sáng của các vì sao; cuộc sống trở nên mới mẻ tuyệt vời. Bạn đã được sinh ra một lần nữa.

Khoái lạc rất ngắn ngủi, nó thuộc về thời gian, nó chỉ là "một khoảnh khắc sống". An lạc mới là phi thời gian, nó là vô tận. Khoái lạc có bắt đầu và có kết thúc. Nhưng an lạc là vĩnh cửu. Khoái lạc đến rồi đi; an lạc đến mãi mãi, và cũng ra đi mãi mãi - nó là cái gì đó tồn tại từ rất lâu bên trong tâm hồn ta. Khoái lạc của bạn có thể bị người khác lấy đi mất; khi đó bạn trở nên giống như một kẻ cắp hay người ăn xin lúc nào cũng thèm muốn lạc thú. An lạc biến bạn thành người chủ của tâm hồn mình, cuộc đời mình.

Không phải chúng ta sáng tạo ra niềm an lạc, mà chính là chúng ta khám phá lại nó. An lạc là bản chất thẳm sâu của mỗi con người. Nó có thể đã từng nằm yên trong tâm hồn ta từ thuở sơ sinh, chỉ có điều ta không nhìn thấy nó mà thôi. Ta đã không nhìn vào bên trong nội tâm mình.

Nỗi đau khổ duy nhất của con người là mãi nhìn ra ngoài, mong đợi và kiếm tìm. Làm sao ta có thể tìm được cái gì đó bên ngoài, bởi

đơn giản là nó không có ở đó.

Một chiều nọ, Rabiya – nhà thần bí thuộc giáo phái Sufi[3] nổi tiếng – đang tìm một cái gì đó trên con đường phía trước túp lều nhỏ của bà. Mặt trời đang chầm chậm di chuyển xuống phía sau đường chân trời. Bóng tối mỗi lúc thêm dày đặc. Một vài người tụ tập gần đó. Họ hỏi bà: "Bà đang tìm gì vậy? Bà đánh rơi vật gì à?".

[3]. Sufism có nguồn gốc từ tiếng Ba Tư (nay là Irắc). Đây là tên gọi của một giáo phái phổ biến ở các nước Trung Đông, được tạm dịch sang tiếng Việt là "Hồi giáo Mật tông". Mục ích của giáo phái này là sự nhận thức chân lý tuyệt đối thông qua Tình yêu và sự hòa nhập với Thượng ế.

Bà trả lời: "Tôi đánh mất cây kim".

Một trong số họ nói tiếp: "Bây giờ mặt trời đang xuống, tìm một cây kim rất khó. Chúng tôi sẽ giúp bà. Chính xác là cây kim bị rơi ở chỗ nào? Con đường thì lớn mà cây kim rất nhỏ. Nếu biết chính xác nó rơi ở đâu, chúng tôi sẽ tìm rất nhanh".

Rabiya nói: "Tốt hơn hết là các bạn đừng hỏi tôi câu đó, vì cây kim bị rơi trong nhà chứ không phải rơi ngoài đường".

Mọi người bắt đầu cười phá lên. Họ nói với bà: "Tôi quả quyết rằng bà không bình thường! Nếu cây kim rơi trong nhà, sao bà lại có thể tìm nó ở ngoài đường chứ?".

Rabiya trả lời: "Chỉ là logic thôi, rất đơn giản: trong nhà không có ánh sáng, trong khi bên ngoài thì vẫn còn trông thấy được chút ít".

Mọi người lại cười và bắt đầu giải tán. Rabiya gọi họ lại và nói: "Các bạn hãy nghe đây! Chuyện tìm cây kim của tôi cũng chính là những gì mà các bạn đang làm; tôi chỉ đưa ra một ví dụ vậy thôi. Các bạn tìm kiếm niềm vui bình an ở thế giới bên ngoài mà không đặt câu hỏi quan trọng và đầu tiên là: Bạn đã đánh mất nó ở đâu? Tôi nói rằng các bạn đã đánh mất nó từ bên trong. Các bạn cố gắng tìm kiếm nó ở bên ngoài vì theo suy luận thông thường là mọi cảm giác của bạn đều hướng ra bên ngoài chỉ vì nơi đó vẫn còn ánh sáng. Đôi mắt của bạn nhìn ra bên ngoài, đôi tai của bạn nghe ngóng âm thanh bên ngoài, bàn tay của bạn nắm lấy những cái ngoài bản thân bạn; đó là

lý do tại sao bạn cứ vướng phải những cái nằm ngoài nội tâm mình. Ngược lại, bằng những trải nghiệm cá nhân, tôi nói thật, bạn có đánh mất cái gì ở bên ngoài mình đâu? Tôi cũng từng tìm kiếm mọi thứ ở bên ngoài rất nhiều; một ngày kia, tôi sửng sốt nhìn sâu vào nội tâm của mình. Không cần phải mong cầu điều gì cả; bản ngã thực sự luôn ngự trị bên trong con người chúng ta".

Niềm an lạc nằm tận đáy tâm hồn ta. Rất có thể ta xin được khoái lạc ở người khác và trở thành nô lệ của họ. Trong khi đó, sự an định giúp ta làm chủ chính mình. An lạc không phải là cái xảy ra cho ta, mà là cái ta đã có từ lâu.

Đức Phật nói: Có khoái lạc và có an lạc - Hãy từ bỏ cái đầu tiên để đạt tới cái thứ hai. Hãy dừng lại việc nhìn ra bên ngoài. Ngược lại, hãy nhìn vào trong. Hãy lên đường tìm kiếm miền đất nội tâm sâu thẳm của bạn. An lạc không phải là thứ đang nằm ở đâu đó ngoài xa kia để con người phải mòn mỏi đợi chờ. An lạc hoàn toàn ở trong ý thức của bạn.

Người phương Đông thường định nghĩa sự thật tối thượng bằng từ Sat-Chit-Anand. Sat nghĩa là sự thật, chit là ý thức và anand nghĩa là an lạc. Đó là ba gương mặt của cùng một thực tại. Đó là quy tắc Tam Nhất chân thật nhất; tất nhiên không phải quy tắc mà ta thường nói đến của Thiên Chúa giáo là Cha-Con-Thánh Thần. Ba cái "tam nhất" ấy không bao giờ bị tách chia mà là một năng lượng được chuyển hóa qua ba trạng thái, một năng lượng với ba gương mặt. Vậy nên, ở phương Đông, người ta gọi Thượng Đế là trimurti - Đấng sáng thế có ba gương mặt. Đây là khuôn mặt đích thực, chứ không phải là Brahma, Vishnu và Mahesh - những tên gọi có lẽ dành cho trẻ em hay cho những người vẫn còn mộng mơ siêu hình về cõi tâm linh. Brahma, Vishnu, Mahesh; Cha, Con, Thánh Thần... đều là tên gọi cho những ai mới bắt đầu hành trình tâm linh.

Sự thật, ý thức, an lạc; ba điều ấy là chân lý tối thượng. Đầu tiên, ta bắt đầu nhận thức về bản ngã vĩnh hằng của chính ta, đó là sự thật - tức sat. Khi nghiền ngẫm sâu sắc hơn về bản chất thật sự của mình, đi sâu vào sự thật, bạn sẽ đạt tới sự thấu ngộ sâu sắc, rộng lớn

- tức chit. Mọi việc đều được soi chiếu trong ánh sáng chứ không phải bóng tối. Tất cả đều được nhận thức rõ ràng, chứ không phải là sự ước đoán mịt mờ. Ở mọi nơi, bạn biến thành ánh đuốc trí tuệ, chứ không phải cái bóng nhạt nhòa của vô thức. Khi đạt tới trạng thái tinh thần sâu thẳm, hạt nhân tâm hồn bạn chính là niềm an lạc - tức anand.

Đức Phật nói: Hãy từ bỏ mọi thứ mà ngươi cho rằng nó rất có ý nghĩa từ trước đến giờ. Hãy hy sinh mọi điều trên đời cho sự thật tối thượng bởi lẽ chỉ duy nhất sự hy sinh ấy mới mang đến cho bạn sự bình an, mang đến sự hoàn thiện, mang đến mùa xuân vĩnh cửu cho cuộc đời bạn... Khi ấy, tâm hồn bạn nở thành trăm hoa ngát hương.

Khoái lạc dần biến chúng ta thành thanh gỗ mục trôi nổi. Khoái lạc nhào nặn ta ngày càng trở nên xảo quyệt hơn chứ không phải khôn ngoan hơn. Nó khiến ta ngày càng bị nô lệ hơn chứ không phải làm chủ đời ta. Nó khiến ta tính toán lợi dụng người khác nhiều hơn; nghĩa là ngày càng trở nên khôn khéo và thủ đoạn hơn. Khi đó, ta sẽ sử dụng người khác như một phương tiện - cách sống mà dường như cả thế giới đang theo đuổi.

Người chồng nói với vợ: "Anh yêu em", nhưng trên thực tế, anh ta sử dụng cô ấy. Người vợ nói với chồng rằng cô yêu anh ấy, nhưng chỉ đơn giản là cô sử dụng anh. Người chồng sử dụng vợ như một đối tác tình dục và người vợ sử dụng người chồng như một sự đảm bảo về tiền của. Khoái lạc biến mọi người thành lừa dối và xảo trá. Trở thành xảo trá tức là đánh mất niềm an lạc của một tâm hồn trong sáng, là đánh mất niềm an lạc của một trẻ thơ.

Tiền bạc, quyền lực và danh tiếng - tất cả sẽ làm bạn trở nên thủ đoạn. Tìm kiếm khoái lạc khiến bạn đánh mất sự trong sáng của mình; đánh mất cái tâm trong sáng là đánh mất tất cả. Chúa Jesus nói: Chỉ khi trở thành trẻ thơ, con người mới có thể bước vào nước Thiên Chúa. Ngài đã đúng. Những ai thích tìm khoái lạc thì không bao giờ giữ được bản tính ngây thơ cả. Anh ta phải rất tinh ranh, xảo quyệt, thủ đoạn chỉ vì nhất quyết phải thắng trong cuộc đấu tranh sinh tồn với thế giới xung quanh. Mỗi người đều hòa đồng với người

khác, trong khi ta lại không hề sống giữa những người bạn. Thế giới không thể hòa hợp nếu chúng ta không từ bỏ ý tưởng đấu tranh này.

Vậy mà, từ rất lâu rồi, chúng ta lại hủy hoại tâm hồn trong sáng của những đứa trẻ bằng ý tưởng chiếm hữu xấu xa. Ngay khi một sinh viên bước ra khỏi cổng trường đại học thì chất độc đã ngấm sâu vào con người cậu ta. Chúng ta có thể thôi miên người này bằng cách dạy cho anh ta rằng cần phải đấu tranh với kẻ khác, rằng cuộc sống là chuỗi tồn tại dành cho kẻ chiến thắng xứng đáng. Và như thế, cuộc sống không bao giờ có thể trở thành lễ hội của con người.

Nếu bạn vui sướng bao nhiêu khi bắt người khác trả giá cho hạnh phúc riêng của mình thì bạn sẽ bế tắc bấy nhiêu khi tìm kiếm niềm an lạc. Nếu bạn tìm thấy một người phụ nữ xinh đẹp và cố chinh phục nàng bằng cách nào đó thì nhất định bạn sẽ giành giật nàng từ tay người khác. Chúng ta luôn cố gắng biến một điều gì đó trở nên đẹp đẽ hơn, nhưng đó chỉ là sự chiến thắng trên bề mặt. Khi những người thua cuộc tức giận cuồng điên, họ sẽ chờ đợi một dịp nào đó để trả thù, và sớm hay muộn thì thời khắc báo thù ấy cũng đến.

Hãy tận dụng mọi thứ xảy ra với bạn trong khoảnh khắc sống này, nhưng đừng cố sở hữu nó. Đừng khư khư tuyên bố rằng nó là của riêng bạn. Không có gì là của bạn cả, tất cả đều thuộc về đơi sống bao la.

Bất cứ điều gì mà bạn sở hữu được từ thế giới này đồng nghĩa với việc bạn lấy đi cơ hội của người khác; nó được đổi bằng giá trị lạc thú của người khác. Điều đó quá rõ ràng. Nếu bạn thực sự không muốn gây thù chuốc oán với bất kỳ ai trên thế giới, hãy từ bỏ ý định sở hữu cái gì đó. Hãy tận dụng mọi thứ xảy ra với bạn trong khoảnh khắc sống này, nhưng đừng cố sở hữu nó. Đừng khư khư tuyên bố rằng nó là của riêng bạn. Không có gì là của bạn cả, tất cả đều thuộc về đời sống bao la.

HAI BÀN TAY TRẮNG

Chúng ta đã đến thế giới này với hai bàn tay trắng và cũng sẽ ra đi với hai bàn tay trắng, vậy điều gì khiến ta đòi hỏi nhiều đến thế? Cuộc sống thế gian dạy chúng ta biết cách sở hữu, thống trị, thâu

tóm mọi thứ. Lợi dụng người khác hay không để người khác lợi dụng, bài học này đã được ngầm đưa vào ý thức chúng ta từ thuở lọt lòng. Mỗi mái trường trung học, cao đẳng, đại học ở bất kỳ nơi đâu trên thế giới này cũng đều khơi dậy ý thức cạnh tranh trong mỗi chúng ta.

Một nền giáo dục ích thực không dạy cho con người tranh đấu hay giành giật; nó dạy người ta cách sống hòa hợp và sáng tạo; nó mở ra cho con người lòng yêu thương, niềm an lạc tự tại và không bao giờ vướng bận so sánh bản thân mình với người khác. Nền giáo dục ấy không dạy bạn rằng ai đến trước sẽ có hạnh phúc – vì điều này hầu như vô nghĩa. Ta không thể nào có được hạnh phúc chỉ vì giành được ngôi thứ nhất; và trong hành trình nỗ lực chiến thắng người khác, ta sẽ thấm thía nỗi đau khổ mà ngay trước khi về ích ta đã phải nếm trải.

Sau khi trở thành tổng thống hoặc thủ tướng của một quốc gia, bạn cũng sẽ chịu đựng nỗi khổ mà rồi đây nó sẽ trở thành bản chất thứ hai của bạn. Bạn không còn cách nào khác để tồn tại; bạn ôm giữ mãi một nỗi khổ. Sự căng thẳng ngày càng ăn sâu vào tâm hồn bạn; nỗi lo lắng trở thành một cách sống của bạn. Bạn không biết phải sống khác đi như thế nào. Đó là phương thức tồn tại riêng của bạn. Vậy nên, cho dù bạn có đến trước chăng nữa, bạn vẫn phải cẩn trọng, lo âu và sợ hãi. Toàn bộ điều này không hề thay đổi phẩm chất bên trong của bạn một chút nào.

Một nền giáo dục đích thực không dạy bạn tranh giành ngôi thứ mà mời gọi bạn tận hưởng mọi thứ bạn đang làm, không màng đến kết quả, chỉ quan tâm đến hành động, tựa như một họa sĩ, một diễn viên múa hay một nhạc sĩ…

Bạn có thể vẽ một bức tranh theo hai cách: một là ra sức cạnh tranh với các họa sĩ khác vì bạn muốn trở thành họa sĩ vĩ đại nhất thế giới, muốn trở thành Picasso hay Van Gogh. Thế rồi bức tranh của bạn được xếp loại thứ hai, bởi lẽ tâm trí của bạn không hề tập trung vào tác phẩm; bạn chỉ chăm chú tới mục đích trở thành họa sĩ cừ khôi nhất, vĩ đại nhất thế giới. Bạn không tiếp tục đi sâu vào nghệ

thuật vẽ tranh. Bạn không tận hưởng nó, bạn chỉ sử dụng nó như một thứ bàn đạp. Bạn đang miệt mài với cái tôi to lớn. Vấn đề nằm ở chỗ để thực sự trở thành một họa sĩ, bạn phải bỏ lại hoàn toàn cái tôi của mình. Để thực sự trở thành một họa sĩ, cái tôi phải bị đặt sang một bên, và chỉ có sự tồn tại âm thầm của đời sống trôi trong nét vẽ của bạn. Chỉ có đôi tay, ngón tay và chiếc cọ đang hoạt động. Chỉ khi ấy, cái đẹp thực sự mới hiện hình.

Cái đẹp đích thực không phải do bạn tạo ra. Cái đẹp ấy thông qua bạn mà hiển hiện. Cuộc sống trôi chảy và bạn trở thành một thông điệp từ dòng chảy bất tận đó. Bạn cho phép thông điệp ấy xuất hiện; bạn không cố tình cản trở nó. Chỉ đơn giản như thế.

Nhưng nếu chúng ta quá quan tâm đến kết quả, một kết quả tuyệt đối - chẳng hạn như nhất định bạn phải trở nên nổi tiếng, phải trở thành một họa sĩ vĩ đại nhất thế giới, phải chiến thắng tất cả mọi danh họa cổ kim - thì điều hiển nhiên là chúng ta không hề quan tâm đến hội họa đích thực; hội họa lúc này chỉ là thứ yếu. Và đương nhiên, với mối quan tâm đầy tính toán về những bức tranh, chúng ta không bao giờ sáng tạo

được một họa phẩm độc áo mà chỉ sở hữu những bức tranh tầm thường.

Cái tôi thuần túy không thể mang bất kỳ điều gì đặc biệt vào thế giới; điều đặc biệt chỉ đến khi không còn cái tôi nữa. Nếu soi vào trường hợp các nhạc sĩ, nhà thơ, nghệ sĩ múa thì bạn sẽ thấy điều này hoàn toàn đúng. Và tất cả chúng ta cũng sẽ như vậy.

Cái tôi thuần túy không thể mang bất kỳ điều gì đặc biệt vào thế giới; điều đặc biệt chỉ đến khi không còn cái tôi nữa.

Trong kiệt tác Bhagavad Gita[4], thần Krishna nói: “Đừng nghĩ gì về kết quả. Hãy xem vạn vật hiện hữu như thông điệp tuyệt diệu của cái hoàn mỹ, giá trị và sự thật. Đừng nghĩ gì về kết quả. Chỉ hành động bằng tất cả sức lực và ý chí. Đừng cố “trở thành” – hãy để năng lượng sáng tạo của con trôi chảy”. Đó là lý do Ngài đã khuyên nhủ Arjuna: “Đừng trốn tránh chiến tranh… bởi lẽ sự trốn tránh ấy là một hành trình ích kỷ. Cách mà con trốn chạy chỉ là một sự tính toán, con

nghĩ rằng từ bỏ chiến tranh là con có thể trở thành một vị thánh vĩ đại. Con chọn cách tôn thờ bản ngã của mình còn hơn là phải tham chiến và chống lại tất cả. Con hành động như thể nếu không có con thì không có chiến tranh vậy".

[4]. Bhagavad Gita: Một văn bản cổ bằng tiếng Phạn bao gồm 700 câu trích dẫn từ trường ca Mahabharata của Ấn Độ.

Krishna nói với Arjuna rằng: "Hãy an trú trong sự buông xả. Hãy nói về hiện tại. Hãy tuân theo hiện tại tối cao". Bạn phải luôn sẵn sàng, sẵn sàng vô điều kiện. Dù bất kỳ điều gì xảy ra, bạn phải làm chủ bản thân mình một cách tuyệt đối. Ý chí càng mãnh liệt, tinh thần của bạn càng sâu sắc. Và năng lượng vĩnh cửu đó sẽ tác động lên mọi thứ trong cuộc đời của bạn.

Chúa Jesus dạy rằng: Hãy nhớ, những người đứng đầu ở trần gian sẽ là những người đứng cuối trong nước Chúa, và những người xếp cuối cùng sẽ lên đứng đầu. Đức Jesus đã đưa ra một định luật cơ bản - một định luật vĩnh cửu: đừng cố gắng trở thành người đứng đầu nhưng hãy trở thành một cái gì đó trong khả năng vô tận của mình. Nhưng hãy nhớ một điều - điều này rất thường gặp trong cuộc sống - rằng trí óc con người xảo quyệt lắm, nó có thể bóp méo sự thật. Bạn có thể bắt đầu đặt ra cho mình mục tiêu cố gắng trở thành người đứng sau cùng - nhưng sau đó bạn lại quên rằng tất cả mọi người cũng sẽ có suy nghĩ như bạn. Một cuộc chiến khác nảy sinh: "Nhất định tôi phải là người đứng cuối" - và nếu ai đó nói: "Tôi mới là người cuối cùng", thì lập tức chiến tranh, xung đột lại tiếp diễn.

Tôi nghe một câu chuyện của người Hồi giáo như thế này:

Hoàng đế Nadirshah vĩ đại đang cầu nguyện. Đó là một buổi sáng sớm, mặt trời vẫn chưa mọc, bóng tối còn giăng khắp nơi. Nadirshah chuẩn bị cho một cuộc chinh phục mới; ông cầu nguyện Thượng Đế ban phúc lành thắng trận. Ông nói vớiThượng Đế rằng "Con không là ai cả, con chỉ là một nô lệ - nô lệ của những nô lệ của Người. Xin Người hãy phù hộ cho con. Con xin được nhân danh Người, chiến thắng này là của Người. Xin Người hãy nhớ con không là ai cả. Con chỉ là nô lệ của những nô lệ của Người".

Vị thầy tu đứng bên cạnh, giúp ông cầu nguyện, trong vai trò người trung gian kết nối ông với Thượng Đế. Thình lình, họ nghe một giọng nói khác trong bóng tối; một người ăn xin trong thị trấn đang cầu nguyện với Thượng Đế rằng "Con không là ai cả. Con chỉ là nô lệ của những nô lệ của Người".

Vị hoàng đế nói: "Hãy nhìn người ăn xin kia! Ông ấy là một người ăn xin và nói với Thượng Đế rằng ông ta không là ai cả. Phải chấm dứt ngay sự ngớ ngẩn này đi! Nó là ai mà dám nói rằng mình không là ai cả? Ta mới không là ai cả, không một ai khác được quyền tuyên bố "không là gì" giống như ta. Ta mới là nô lệ của những người nô lệ của Thượng Đế - nó là ai mà dám xưng mình là nô lệ của mọi nô lệ?".

Chúng ta hiểu được gì qua câu chuyện trên? Cuộc chiến tâm hồn vẫn còn đó, giống như mọi cuộc chiến khác, cũng với những lý do hết sức ngớ ngẩn. Không có gì thay đổi cả. Vẫn một kiểu tính toán: "Ta phải trở thành người cuối cùng. Không ai được phép làm người đứng cuối". Tâm trí của chúng ta sẽ bị trượt vào một trò chơi như vậy nếu chúng ta không nỗ lực hiểu biết tường tận và sâu sắc vấn đề này.

Đừng bao giờ cố gắng hạnh phúc bằng cách đánh đổi hạnh phúc của người khác. Đó là sự tàn bạo và vô nhân đạo. Đó thực sự là bạo lực. Nếu ai đó nghĩ rằng họ sẽ trở thành một vị thánh bằng cách lên án kẻ khác như là một tội đồ, sự cao cả của họ thật ra chỉ đơn giản là một cuộc phiêu lưu mới của lòng tự kỷ. Họ trượt dần vào sự khoác lác và tự thần thánh hóa bản thân mình. Hãy lắng nghe tiếng nói thiên lương vốn có trong bạn và nhìn thấu bản chất của những kẻ đạo đức giả kia - những kẻ vẫn tiếp tục phô trương cái sự hiền đức của họ. Họ nói rằng bạn sắp rơi xuống địa ngục mất rồi, và họ sẽ tiếp tục kết tội những người khác. Và đương nhiên, bạn sẽ im lặng, cố lắng nghe những lời quy kết của họ, vì bạn biết rằng bạn đã mắc rất nhiều sai lầm trong cuộc sống. Họ kết tội tất cả mọi thứ - ngay cả khi đó là những điều sẽ khiến cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn. Bạn thích ăn, họ nói như thế là có tội. Bạn thức dậy muộn, họ nói bạn thật tội lỗi. Bạn đi ngủ muộn, họ nói bạn là kẻ có tội. Họ đã sắp xếp

mọi thứ sao cho bạn "thật khó mà không có tội".

Vâng, hết thảy họ lại không phải là người có tội. Họ đi ngủ sớm và thức dậy sớm... Thực ra, có lẽ họ chẳng biết làm gì nên mới rảnh rỗi như thế. Họ không bao giờ phạm lỗi bởi họ không làm bất kỳ điều gì. Họ chỉ ngồi cho đến chết. Nếu bạn sống thật sự, dám hành động, làm sao bạn có thể trở thành thánh nhân được? Vì vậy, hàng bao nhiêu thế kỷ, những thánh nhân đã từ bỏ thế giới và giải thoát mình vĩnh viễn khỏi cuộc đời này, bởi lẽ sống ở cõi trần này mà trở thành thánh là điều không thể.

Điều quan trọng tôi muốn chia sẻ với các bạn ở đây là, trừ khi bạn không có mặt trong thế giới này, còn nếu bạn đến với cuộc đời với tư tưởng muốn làm thánh nhân thì điều đó thật vô nghĩa. Hãy sống bình thường trong đời và trở thành thánh! Chúng ta phải định nghĩa thánh nhân ở một góc độ khác. Đừng sống bằng cách đánh cắp hạnh phúc của người khác - đó là thánh. Đừng dẫm đạp lên hạnh phúc của người khác mà hãy giúp họ hạnh phúc - đó là thánh. Hãy tạo ra một bầu khí quyển mà nơi đó tất cả mọi người đều được dự phần vui vẻ tốt lành.

HÀNH TRÌNH ĐUỔI BẮT HẠNH PHÚC

Nếu bạn cố tìm kiếm hạnh phúc, bạn sẽ không bao giờ đạt được. Hạnh phúc là điều gì đó đang-thực-hiện. Nó không phải là kết quả của một sự theo đuổi nào cả.

BẢN CHẤT HAI MẶT CỦA VẤN ĐỀ

Câu hỏi quan trọng nhất trong mọi câu hỏi là: Hạnh phúc thực sự là gì? Người ta có thể đạt được nó không? Hạnh phúc là vĩnh cửu, hay chỉ là khoảnh khắc? Cuộc sống chỉ là một giấc mơ phù du hay cũng là một sự thật trường tồn? Cuộc sống chỉ có sống và chết hay còn có sự luân hồi giữa hai cõi tử sinh? Bởi vì không có gì mãi mãi nên cũng chẳng có hạnh phúc thực sự. Nếu hạnh phúc là một khoảnh khắc, nó chỉ thoáng qua đời bạn: nó bên bạn lúc này, rồi sẽ rời xa bạn vào một ngày nào đó. Và khi không còn hạnh phúc, bạn lại rơi vào trạng thái thất vọng tối tăm.

Cuộc sống thật là mờ mịt. Giây phút này bạn tràn trề niềm vui nhưng thời khắc sau lại chứa đầy đau khổ; cuộc đời bạn là một trạng thái hỗn độn những cảm xúc. Bạn không thể giữ hạnh phúc ở lại mãi mãi. Một cách bí ẩn, hạnh phúc cứ đến rồi đi mà bạn không cách nào làm chủ được nó. Bạn không thể tránh khỏi sự đau khổ; vì nó cũng đến và đi theo cách riêng của nó. Bạn chỉ đơn giản là một nạn nhân. Bạn bị xẻ đôi ra giữa hạnh phúc và bất hạnh. Không bao giờ bình an được.

Cuộc sống này luôn bị phân tách thành hai mặt. Bản chất hai mặt của hạnh phúc và bất hạnh là nền tảng nhất và rõ ràng nhất. Chúng ta còn vô số thứ có tính chất hai mặt kiểu như vậy: tính hai mặt của yêu và ghét, sống và chết, ngày và đêm, mùa hè và mùa đông, trẻ và già, v.v. và v.v. Về cơ bản, con người luôn bị giằng xé giữa hạnh phúc và khổ đau, bị đẩy vào hai thái cực khác nhau của cảm xúc, không thể tìm được trạng thái cân bằng.

Theo Phật giáo, con người mắc chứng tâm bệnh. Tâm bệnh này là cố tật, hay có thể vượt qua?

Câu hỏi nền tảng và quan trọng nhất được đặt ra: Hạnh phúc thực sự là gì? Chắc chắn hạnh phúc mà chúng ta biết không phải là đích thực, nó chỉ là một giấc mơ và luôn luôn có thể ra đi. Có cái gì đó rất giống hạnh phúc ở thời điểm này thì bỗng dưng hóa thành bất hạnh ở thời điểm khác.

Hạnh phúc hóa thành bất hạnh: đó là hai mặt của một vấn đề, như hai mặt của một đồng xu. Nếu bạn đang ở phía bên này, hẳn là mặt bên kia đang ẩn náu và chờ cơ hội để xuất hiện. Khi bạn hạnh phúc, thâm tâm bạn đang che giấu một nỗi lo sợ mất mát, sớm hay muộn gì hạnh phúc cũng tuột khỏi tay bạn, rằng đêm tối thất vọng lại đến, rằng ánh sáng tốt đẹp chỉ là ảo giác; nó không thể giúp bạn lấy lại được hy vọng bình an.

Hạnh phúc hóa thành bất hạnh: đó là hai mặt của một vấn đề, như hai mặt của một đồng xu. Nếu bạn đang ở phía bên này, hẳn là mặt bên kia đang ẩn náu và chờ cơ hội để xuất hiện.

Hạnh phúc của chúng ta không phải đích thực đơn giản vì luôn có nỗi đau khổ chìm khuất phía sau. Tình yêu mà chúng ta tưởng mình đang có vẫn không phải đích thực vì chiếc mặt nạ của hận thù luôn ẩn chìm đâu đó. Lòng thương của chúng ta chẳng có ý nghĩa gì nếu chúng ta vẫn còn nổi giận - cho dù được nuôi dưỡng, được giáo dục một cách cẩn trọng. thì tình thương của bạn vẫn không hơn gì cơn giận. Tâm hồn nhạy cảm của bạn không thực sự nhạy cảm mà nó chỉ là một thứ bài tập của lý trí.

Hãy nhớ rằng: toàn bộ loài người được khuyến dụ rằng đức hạnh là thứ có thể luyện tập, cái tốt đẹp cũng do luyện tập, rằng con người có thể học cách hạnh phúc, có thể làm chủ được hạnh phúc, rằng nhờ quyền lực mà con người sẽ tạo nên một kiểu tính cách mang lại hạnh phúc. Điều này hoàn toàn sai lầm.

Bạn hãy hiểu rằng hạnh phúc là thứ không bao giờ do luyện tập mà có. Nó không phải do bạn tạo ra. Những gì bạn tạo ra bao giờ cũng nhỏ hơn, ít hơn bạn, nó không thể lớn hơn chính bạn. Một bức tranh không thể lớn hơn họa sĩ và một bài thơ không thể lớn hơn chính nhà thơ. Bài hát của bạn sẽ nhỏ hơn chính bạn.

Nếu thực hành tìm kiếm hạnh phúc, bạn sẽ luôn quay lại điểm xuất phát một cách ngây ngô bởi đó vẫn là chuyến phiêu lưu của lòng tự kỷ với một tâm trí hỗn loạn. Với một tâm trí như vậy, bạn không thể tạo ra sự hài hòa, không thể tạo ra lòng biết ơn. Lòng biết ơn luôn nằm ở phía bên kia, nó là một món quà dành cho người có đức tin lớn lao vào sự buông bỏ hoàn toàn. Chỉ ở nấc thang cao vời đó, hạnh phúc mới thực sự xuất hiện.

Chúng ta được giáo dục là phải cố gắng chiến thắng, cố đạt được ước mơ. Tâm trí chúng ta được nuôi dưỡng bằng ý tưởng nhất định phải là người thành đạt. Nền giáo dục, văn hóa, tôn giáo của chúng ta, tất cả đều dựa vào ý tưởng cơ bản rằng con người cần phải có tham vọng, và chỉ những người tham vọng mới có thể thành công. Nhưng đó là điều không bao giờ xảy ra, nó sẽ không bao giờ xảy ra, và thật ngớ ngẩn nếu chúng ta cứ tin như vậy.

Một người luôn tham vọng không bao giờ có thể hạnh phúc; và trên thực tế, người tham vọng mới là kẻ đau khổ nhất thế giới. Thế mà chúng ta dạy dỗ trẻ em rằng: “Phải xếp thứ nhất, phải đứng đầu, chỉ như thế con mới
hạnh phúc". Bạn đã từng thấy ai đó đứng đầu và hạnh phúc chưa? Alexander Đại đế[5] có hạnh phúc khi ông ta thống lĩnh toàn thế giới không? Ông ta là một trong những người bất hạnh nhất sống trên trái đất này. Nhìn niềm vui của Diogenes, ngài Đại đế bỗng ganh tị - ngài ganh tị với một kẻ ăn xin?

[5]. Alexander Đại đế (356 – 323 TCN): Vị vua thứ 14 của vương quốc Macedonia (336 – 323 TCN). Ông được xem là một trong những nhà chiến lược quân sự vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại, người đã chinh phạt gần như toàn bộ thế giới lúc bấy giờ.

Người tham vọng là kẻ đau khổ nhất thế giới. Thế mà chúng ta dạy dỗ trẻ em rằng: “Phải xếp thứ nhất, phải ứng đầu, chỉ như thế con mới hạnh phúc”.

Diogenes là người ăn xin; ông ta chẳng có gì, kể cả cái bình bát. Đức Phật ít ra còn có được chiếc bình và ba cái áo choàng. Diogenes hoàn toàn không có gì. Trước kia thì ông cũng có một cái bình và một

ngày ông đến bờ sông với chiếc bình ăn xin ấy. Khát nước giữa lúc trời nóng bức, ông muốn uống nước. Trên đường, ông nhìn thấy dòng sông nhỏ và một con chó chạy qua trước mắt ông. Nó vừa chạy, vừa thở và nhảy ùm xuống nước, tắm mát và vùng vẫy thỏa thích. Một ý nghĩ nảy lên trong đầu Diogenes: "Con chó này tự do hơn ta - nó còn không có cả cái bình bát ăn xin. Nó sống được như vậy, sao ta không làm được? Cái bình này là vật sở hữu duy nhất của ta, lúc nào ta cũng lo nó bị đánh cắp. Thậm chí, đêm đêm ta cũng phải thức dậy đến vài lần để xem cái bình còn ở đó không". Nghĩ vậy, ông ném chiếc bình bát xuống sông, cúi chào con chó và cảm ơn nó đã mang đến cho ông một thông điệp lớn lao: thoát khổ.

Con người hoàn toàn trắng tay đó lại khiến cho Alexander ganh tị. Ngài Đại đế thật đáng thương làm sao. Ông ta thú nhận: “Nếu Thượng Đế cho ta được sống lại một lần nữa, ta sẽ bảo Người: *“Xin đừng cho con làm Alexander – mà hãy biến con thành Diogenes”.*

Diogenes cười nhạo và gọi con chó – lúc này họ đã là một đôi bạn thân và sống quấn quít bên nhau – ông nói: “Nhìn kìa, và nghe thử xem, Ngài Đại đế đang nói ngớ ngẩn cái gì vậy chứ? Kiếp sau ngài muốn làm Diogenes! Tại sao lại là kiếp sau? Tại sao phải trì hoãn? Ai có thể biết được kiếp sau? Thậm chí ngày mai còn không chắc chắn, phút sau còn không chắc chắn, nói chi đến kiếp sau. Nếu ngài thực sự muốn làm Diogenes, hãy trở thành Diogenes ngay tại đây, lúc này. Hãy vứt bỏ quần áo xuống dòng sông và quên mọi chuyện thống lĩnh thế giới đi. Đó là một sự ngớ ngẩn khủng khiếp và ngài biết rõ điều đó.

Và ngài phải thú nhận rằng ngài đã đau khổ, ngài phải thú nhận rằng Diogenes đang thực sự an lạc hơn. Vậy tại sao không trở thành Diogenes ngay đi? Hãy nằm xuống dòng sông nơi ta đang tắm mát. Dòng sông này đủ lớn cho tất cả chúng ta”.

Dĩ nhiên Alexander không thể nhận lời Diogenes. Ông nói: "Cảm ơn ngươi đã có lời mời ta. Bây giờ ta không thể làm điều đó, nhưng kiếp sau thì có thể...".

Diogenes hỏi Alexander: "Ngài đang đi đâu vậy? Ngài sẽ làm gì sau

khi thống trị toàn thế giới?".

Alexander trả lời: Sau đó ta sẽ nghỉ ngơi.

Diogenes nói: "Nghe có vẻ vô lý nhỉ. Còn ta lại được nghỉ ngơi ngay lúc này".

Alexander có hạnh phúc không, Adolf Hitler hạnh phúc không, Rockefeller và Carnegie - những người quyền lực nhất, giàu có nhất thế giới ấy - có hạnh phúc không? Chỉ cần nhìn những người thành công trên thế giới, bạn sẽ quên đi ý tưởng thế nào là thành công. Không có gì khiến người ta thất bại như thành công. Cho dù bạn có nói rằng không có gì thành tựu bằng những thành công, tôi vẫn nói với bạn rằng không có gì giống với thất bại như sự thành công.

Hạnh phúc chẳng có gì gắn với sự thành công. Hạnh phúc không đi đôi với mong muốn, tiền bạc, quyền lực, danh vọng. Hạnh phúc nằm ở một chiều kích hoàn toàn khác. Hạnh phúc thuộc về ý thức của bạn, chứ không phải là tính cách. Hãy nhớ: tính cách không phải là bản chất của bạn, nó là cái bạn học hỏi được. Bạn có thể trở thành thánh nhưng vẫn không thể hạnh phúc nếu cái phần thánh hóa ấy chỉ do luyện tập mà có. Đó là cách mà con người trở thành thánh nhân ở cuộc đời này. Những tín đồ Công giáo, Jain giáo, Ấn Độ giáo – làm thế nào họ trở thành thánh được? Họ luyện tập từng chút một, từng chi tiết một, thức khuya dậy sớm, ăn kiêng và đi ngủ theo giờ…

Hạnh phúc chẳng có gì gắn với sự thành công. Hạnh phúc không đi đôi với mong muốn, tiền bạc, quyền lực, danh vọng.

KHÔNG PHẢI TÍNH CÁCH MÀ LÀ Ý THỨC

Tôi không tin tính cách con người là tất cả. Niềm tin của tôi nằm ở ý thức. Nếu một người trở nên có ý thức hơn, đương nhiên tính cách anh ta sẽ thay đổi. Sự chuyển biến của ý thức tôi muốn nói ở đây không phải do bộ óc điều khiển mà là sự chuyển biến từ bên trong. Khi nào tính cách của bạn phát triển một cách tự nguyện và tự nhiên, nó sẽ phát ra một vẻ đẹp bí ẩn riêng. Nói cách khác, bạn luôn ở trong thế chuyển hóa. Bạn có thể bớt đi sự tức giận, nhưng bạn sẽ làm dịu đi cơn cuồng nộ của mình ở chỗ nào? Bạn sẽ phải tiêu trừ nó trong cõi vô thức của bạn. Bạn sẽ bước sang một phía khác trong đời

mình, song bất cứ điều gì bạn vứt bỏ đi cũng sẽ bắt đầu hành trình của chúng ở một góc độ khác. Chắc chắn là như thế. Khi bạn chặn đứng dòng suối bằng một tảng đá, dòng suối ấy sẽ tìm cách chảy về phía nào đó mà bạn không thể hủy diệt được. Cơn tức giận vẫn ở đó, lòng tham vẫn còn đó, tính ích kỷ và đố kỵ vẫn còn đó bởi vì bạn vẫn chưa ý thức sâu sắc tất cả những vấn đề này.

Vì vậy, tôi không quan tâm đến việc bạn còn tức giận hay không; giống như việc xén đi những chiếc lá từ cái cây và hy vọng một ngày nào đó cái cây sẽ biến mất. Nó sẽ không bao giờ biến mất đâu, ngược lại, càng tỉa tót thì lá càng lên xanh.

Vậy nên những con người mà bạn xưng tụng là thánh đôi khi lại là những người-không-thánh nhất trên thế giới này; họ chỉ là những kẻ đạo đức giả. Vâng, nhìn bên ngoài, họ có vẻ là những bậc thánh - rất thánh thiện, rất ngọt ngào một cách bệnh hoạn. Bạn sẽ ngưỡng mộ họ và chấm hết. Làm gì có chuyện bạn sẽ sống bên cạnh họ được một ngày - họ sẽ làm phiền bạn đến chết mất. Càng gần gũi họ, bạn càng bị rối loạn, mờ mịt, nhầm lẫn, vì bạn sẽ chứng kiến sự sân si của họ ở một góc nhìn khác.

Người bình thường đôi khi cũng bực tức; nhưng cơn nóng giận của họ chỉ thoáng qua thôi. Rồi họ lại cười nói, thân thiện; họ không bị tổn thương quá lâu. Nhưng những vị thánh giả mạo kia thì khác, họ không thể nguôi giận dữ. Họ thường xuyên giận dữ. Họ kìm nén nó nhiều đến nỗi chuyện gì cũng có thể làm họ tức giận. Mắt họ nhìn thấy nó, mũi họ ngửi thấy nó, bất cứ lúc nào, bất cứ điều gì cũng làm họ thấy bực bội.

Lu Ting thường dùng bữa tại một nhà hàng Hy Lạp vì ông chủ Papadopoulos làm món "fried rice" (cơm chiên) rất ngon. Mỗi chiều Lu Ting đến và gọi món "flied lice" (đám chấy rận). Chuyện này khiến Papadopoulos cười nắc nẻ. Đôi khi ông gọi hai ba người bạn của mình đến chơi chỉ để nghe Lu Ting gọi món "flied lice". Rốt cuộc, lòng tự ái của người Trung Quốc bị tổn thương, Lu Ting cố gắng học cách nói từ "fried rice" một cách chính xác.

Lần sau, Lu Ting đến nhà hàng và nói: "fried rice".

Không thể tin vào tai mình, Papadopoulos hỏi: "Ông vừa nói gì?".

Lu Ting liền hét lên: "Ông không nghe tôi nói gì sao, Gleek plick (đồ bịp bợm hay châm chọc)?".

Chẳng có gì khác nhau lắm giữa cái từ "flied lice" và "Gleek plick". Bạn đóng cánh cửa này và ngay sau đó lại mở ra một cánh cửa khác. Như vậy đâu phải là chuyển hóa.

Thay đổi tính cách thì dễ, nhưng điều quan trọng là sự thay đổi từ trong ý thức, trong sự chuyển biến của ý thức - nghĩa là ý thức của bạn trở nên mãnh liệt và dữ dội hơn. Ý thức giúp bạn vượt qua cơn tức giận, sự tham lam, ích kỷ và ham muốn.

Khi tất cả những tâm trạng tiêu cực không còn nữa thì nguồn năng lượng tạo nên chúng sẽ hoàn toàn tiêu biến, và thay vào đó niềm an lạc vĩnh cửu sẽ tràn ngập trong ta. Niềm an lạc đó không đến từ bên ngoài mà nó xuất phát từ bên trong - từ những chuyển hóa trong sâu thẳm cõi tâm linh.

Khi thực sự sống trong an vui và tĩnh lặng, chính bạn sẽ trở thành một trường lực hấp dẫn đặc biệt. Trường lực hấp dẫn này xuất hiện khi nguồn năng lượng bấy lâu đã bị lãng phí một cách không cần thiết cho những nhận thức tù túng, chật hẹp của bản thân bạn không còn nữa. Khi ấy, trong bạn sẽ tràn trề một nguồn năng lượng mới mẻ, bạn có thể chạm đến các vì sao, vươn tới một thế giới bạn chưa từng biết đến, và bắt đầu bước vào vùng đất của niềm vui và sự bình an vĩnh cửu.

Khi tất cả những tâm trạng tiêu cực không còn nữa thì nguồn năng lượng tạo nên chúng sẽ hoàn toàn tiêu biến, và thay vào đó niềm an lạc vĩnh cửu sẽ tràn ngập trong ta.

Cuộc hội ngộ của ý thức với miền không gian mới lạ kia là một niềm vui, một hạnh phúc đích thực. Bạn sẽ có một hạnh phúc trọn vẹn vì khi ấy bạn không hề biết đến đau khổ. Bạn sẽ không biết đến sự chết vì khi ấy bạn đang sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc của cuộc đời. Bạn sẽ không sợ bóng tối, vì bạn đã ở trong một ánh sáng thuần khiết. Đó là toàn bộ mục đích đời bạn. Đức Thích Ca đã tìm kiếm điều này và sau 6 năm nỗ lực tu tập, Ngài đã đạt được nó.

Bạn cũng có thể đạt tới trạng thái an lạc đích thực đó. Khi nói như vậy, tôi không hề muốn bạn mơ mộng hão huyền về một sự giác ngộ nào. Tôi chỉ đưa ra một sự thật: nếu bạn muốn sở hữu một năng lượng to lớn, không dễ hoảng loạn vì bất kỳ sự cố nào trong đời thì chắc chắn bạn sẽ đạt được. Chúng ta sẽ gọi đó là niềm an lạc thực sự hơn là niềm hạnh phúc trong giây lát, bởi lẽ cái từ hạnh phúc sẽ khiến bạn nghĩ ngay đến cái khái niệm hạnh phúc xưa nay đã ăn sâu trong tâm trí bạn. Thực sự không phải như thế.

Cái mà bạn tưởng là hạnh phúc chỉ là tương đối. Nhưng hạnh phúc mà Đức Phật nói đến lại tuyệt đối. Hạnh phúc của bạn là một tình trạng tương đối. Hạnh phúc của Đức Phật là tuyệt đối, không liên hệ với bất kỳ ai khác. Hạnh phúc thật sự nằm sâu trong tâm hồn bạn không chút sẻ chia, so sánh.

ĐUỔI BẮT CẦU VỒNG

Người Mỹ cho rằng mưu cầu hạnh phúc là đặc quyền cơ bản của con người. Như vậy, con người hầu như không có ý tưởng nào khác ngoài việc theo đuổi khát vọng được hạnh phúc. Nếu theo đuổi hạnh phúc là đặc quyền cơ bản của nhân loại thì sẽ ra sao nếu con người không thể có hạnh phúc?

Những người suốt đời chỉ theo đuổi hạnh phúc liệu có biết rằng hạnh phúc nào cũng đi đôi với nỗi bất hạnh thầm kín?

Tôi nói quan niệm trên là không thực tế vì không ai có thể theo đuổi được hạnh phúc. Nếu bạn xem hạnh phúc là một cái gì đó chắc chắn, bạn sẽ không thể đạt được nó. Hạnh phúc là một quá trình; nó chưa bao giờ là kết quả của một sự theo đuổi. Nó xuất hiện thậm chí ngay cả khi bạn không nghĩ gì về nó - như thế làm sao có thể nói là theo đuổi? Hạnh phúc xuất hiện bất ngờ, và ở bất kỳ đâu.

Hạnh phúc là một quá trình; nó chưa bao giờ là kết quả của một sự theo đuổi. Nó xuất hiện thậm chí ngay cả khi bạn không nghĩ gì về nó.

Một ngày nào đó, bạn có thể đi đốn củi - tất nhiên đốn củi không phải là hạnh phúc, nhưng bạn hãy nghĩ xem, một buổi sáng tinh mơ, khi mặt trời vẫn chưa lên, hơi lạnh còn lan tỏa khắp không gian, tiếng bổ củi đều đều..., những mảnh cây nhỏ văng ra khắp nơi, đánh

động khu rừng nhỏ và để lại những âm vang. Bạn bắt đầu đổ mồ hôi, và hơi lạnh khiến bạn cảm thấy lạnh hơn. Bỗng dưng bạn cảm thấy hạnh phúc, nó đến một cách bất ngờ như một niềm vui tuôn trào. Nhưng khi đó bạn chỉ đơn giản là đi đốn gỗ - mà đốn gỗ hình như chẳng liên quan gì đến việc theo đuổi hạnh phúc.

"Tôi không thể quên một ngày.". Có một cái gì đó thật phi logic và không hề thích hợp nhưng lại khiến bạn nhớ. Bạn không thể hiểu lý do gì chúng lại xuất hiện trong trí nhớ của bạn trong khi hàng tỷ thứ quan trọng hơn, ý nghĩa hơn lại hầu như biến mất. Những gì không quan trọng vẫn để lại một dấu vết, bạn không thể hiểu nổi tại sao chúng cứ tồn tại ở đó.

Tôi nhớ một câu chuyện như thế này. Một hôm, tôi đi từ trường về nhà - trường cách nhà tôi khoảng một dặm – thì tôi thấy một cây bồ đề mọc khoảng giữa đường đi. Bình thường tôi đi qua cây bồ đề ít nhất bốn lần trong ngày: một lần đi đến trường, một lần về nhà ăn trưa, một lần đi học chiều và một lần trở về nhà. Tôi đi qua cái cây ấy cả nghìn lần, nhưng chỉ có một lần tôi thực sự thấy nó. Hôm ấy trời rất nóng. Khi đến gần cây bồ đề, tôi toát cả mồ hôi. Tôi ứng dưới tán cây và cảm giác mát lạnh đến nỗi không muốn bước đi nữa mà không hiểu tại sao. Chỉ đơn giản là đứng cạnh một bóng cây to, ngồi xuống và cảm nhận về cái cây kỳ lạ ấy. Tôi không thể giải thích điều gì đã xảy ra nhưng thực sự tôi cảm thấy hạnh phúc quá đỗi như thể có một điều bí ẩn vừa được hé mở giữa lòng tôi và cái cây kia. Bóng mát của nó chẳng phải là nguyên nhân vì đâu phải chỉ có một lần tôi bị toát mồ hôi và đi dưới những tán cây xanh râm mát. Dường như trước đây cũng có lần tôi dừng lại như thế, nhưng chưa bao giờ tôi chạm vào gốc cây và ngồi đó như thể gặp lại một người bạn cũ.

Khoảnh khắc đó vẫn đọng mãi trong tôi như tia sáng của một vì sao. Đời người có bao nhiêu chuyện xảy ra, vậy mà tôi chưa từng gặp một sự kiện nhỏ nào nhưng lại sống lâu trong lòng tôi đến thế. Bất kể lúc nào quay lại, tôi cũng thấy cây bồ đề năm xưa. Hôm đó tôi thực sự không hiểu; bây giờ tôi cũng không rõ nhưng tôi biết chắc chắn có một cái gì đó đã xảy ra. Từ bấy đến giờ, tôi xem cây bồ đề xa

lạ ấy như một người thân yêu của mình và gắn bó với nó hơn hết thảy điều gì khác. Lệ thường, khi đi qua cây bồ đề, thể nào tôi cũng ngồi xuống dưới gốc cây ít phút chỉ để cảm nhận về cây. Dường như một sợi dây nào đó đã nối kết chúng tôi.

Một ngày kia, tôi rời trường và chuyển đến một thành phố khác để vào đại học, tôi từ giã bố mẹ, chú bác và cả gia đình mình mà không rơi nước mắt. Tôi không phải là người dễ khóc. Thế nhưng phải xa rời cội bồ đề, tôi đã khóc. Nó còn lại trong tôi như một tia sáng nhỏ nhoi. Khi tôi khóc, tôi có cảm giác cây cũng khóc với mình mặc dù tôi không thể thấy được giọt nước mắt chảy từ đôi mắt của cây. Tôi cảm giác được nỗi buồn khi tay chạm vào cây, và tôi như nghe được lời chúc phúc tạm biệt. Đó là lần gặp cuối cùng, vì khi tôi quay trở lại vào năm sau, cây bồ đề đã bị đốn ngã và chuyển đi vì một lý do ngớ ngẩn.

Chẳng là người ta muốn xây một tượng đài nhỏ để biến khu vực này thành một điểm đẹp nhất giữa thành phố. Tượng đài xây lên để tưởng niệm một gã ngốc nghếch giàu có nào đó đã thắng cử và trở thành thị trưởng thành phố. Ông ta 35 tuổi, cái tuổi đúng quy định để được làm thị trưởng ở cái thành phố này. Mọi người rất vui mừng khi có vị thị trưởng mới bởi với một người ngốc nghếch đến mức như thế, bạn có thể làm đủ mọi chuyện mà không hề bị can thiệp chút nào. Bạn có thể xây nhà ở giữa đường phố, ông ta cũng chẳng có ý kiến, chỉ cần bạn bầu cho ông ta lên chức thị trưởng. Vậy nên cả thành phố hết sức sung sướng vì hết thảy đều được tự do. Các thành viên trong hội đồng đều hân hoan khi ông ta được làm thị trưởng. Mọi người đều muốn ông cứ mãi mãi làm vị thị trưởng đáng kính của thành phố. May thay, ngài thị trưởng ngốc nghếch lại qua đời. Nhưng tiếc thay, cũng vì thế mà người ta lại chọn đúng nơi có cây bồ đề để xây dựng đài tưởng niệm ông. Thế là cây bồ đề bị đốn ngã. Những tảng đá cẩm thạch đã thay cho một cái cây tỏa bóng xum xuê.

Theo đuổi hạnh phúc là điều không thể. Nếu nhìn vào kinh nghiệm của mình và tìm lấy một phút giây hạnh phúc – có vẻ như rất hiếm hoi – thì chắc rằng bạn chỉ thật sự hạnh phúc vào đôi ba lần

nào ấy trong cuộc đời. Kể cả khi niềm hạnh phúc ngắn ngủi xuất hiện thì cũng không có ngoại lệ: rằng hạnh phúc đến khi bạn không tìm kiếm nó.

Cố tìm kiếm hạnh phúc chỉ khiến cho bạn càng thêm tiếc nuối.

Tôi không đồng ý với Đức Jesus ở nhiều điểm. Phải chăng tôi là người không tốt? Ngài dạy rằng: "Tìm thì sẽ thấy. Hỏi sẽ được trả lời. Gõ cửa, cửa sẽ mở". Tôi không nghĩ thế.

Người Mỹ khi cho rằng "mưu cầu hạnh phúc", dù là ý thức hay vô thức, họ đã nhớ đến thông điệp của Chúa: "Tìm sẽ gặp". Nhưng tôi nói: "Nếu tìm, bạn sẽ không bao giờ gặp". Đừng tìm, nó vẫn còn ở đó.

Chừng nào dừng việc tìm kiếm hạnh phúc lại, khi ấy bạn mới có hạnh phúc - bởi lẽ tìm kiếm đồng nghĩa với sự căng thẳng, còn không thiết tha mưu cầu đồng nghĩa với sự nghỉ ngơi. Hạnh phúc chỉ thực sự đến khi nào bạn được nghỉ ngơi.

Một người cứ mãi đòi hỏi kiếm tìm làm sao có thể được thảnh thơi! Anh ta đâu có cố nghỉ ngơi. Bạn sẽ ngạc nhiên nếu nhìn kỹ cuộc sống quanh bạn: chính những người nghèo khó lại dễ hài lòng với cuộc sống hơn. Người dân Ethiopia chết đói mà không chút cay đắng hay oán hận. Phần lớn những người luôn bất an đau khổ lại là những người Mỹ. Thật kỳ lạ. Ở nước Mỹ, mưu cầu hạnh phúc là quyền cơ bản của con người. Nó chẳng có liên quan đến bất kỳ một lề luật nào trên thế giới.

Theo đuổi hạnh phúc là một sự rồ dại vì chẳng bao giờ người ta có thể thành công. Càng cố gắng, càng giãy giụa người ta càng bất hạnh và đau khổ.

Hạnh phúc là cái đang diễn ra. Bạn không quản lý nó, không tạo ra nó, không sắp xếp nó. Hạnh phúc nằm ngoài những nỗ lực của bạn. Ngay khi đào một cái hố trong vườn, nếu bạn hoàn toàn bị thu hút vào việc ấy - bạn tập trung đến độ bỏ quên cả thế giới xung quanh và cả bản thân bạn - thì chính khi đó, hạnh phúc hiện diện.

Hạnh phúc luôn đi cùng chúng ta. Nó không phải là chuyện thời tiết, chuyện đốn gỗ hay đào hố trong vườn. Làm một cái gì đó không

phải là hạnh phúc. Đừng trông đợi, hãy nghỉ ngơi, thưởng thức sự tồn tại của mình, bạn sẽ thấy hạnh phúc. Niềm hạnh phúc ấy không đến không đi. Nó luôn ở đó, như hơi thở lưu thông, như mạch máu tuần hoàn trong cơ thể bạn.

Nếu cứ khăng khăng đi tìm hạnh phúc, bạn sẽ đánh mất nó. Nỗi bất hạnh là người bạn đồng hành của sự đeo bám. Càng đeo đuổi một mục tiêu nào đó, bạn càng dễ rơi vào nỗi bất hạnh. Con người đã chạy theo tiền bạc, quyền lực và tôn giáo một cách liều lĩnh. Họ đi khắp thế giới để tìm cho được ai đó dạy cho họ thế nào là hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất là hãy trở về và quên mọi thứ đi. Nếu thích vẽ, bạn không cần phải đi học vẽ; hãy tưới màu sắc lên bức vải trước mặt. Đứa trẻ nào cũng có thể làm được điều đó. Hãy tô màu lên bức vải, có thể bạn sẽ ngạc nhiên: Ồ, mình có phải là họa sĩ đâu, vậy mà có một cái gì đẹp đẽ đang hiện ra trước mắt. Màu sắc hòa trộn vào nhau theo một cách nào đó đã tạo ra một sản phẩm không thể gọi tên.

Những tác phẩm hội họa hiện đại thường không có tên; thậm chí nhiều bức tranh còn không có cả khung nữa (bởi lẽ cuộc sống rộng lớn làm gì có kích cỡ). Hãy nhìn qua cửa sổ, bạn sẽ thấy bầu trời dường như bị đóng khung, nhưng bầu trời mênh mông kia sao có thể đóng khung được. Người họa sĩ thậm chí không cần vẽ lên bức vải mà vật liệu của anh ta là vô số thứ: bức tường, nền nhà, trần nhà. Đó là những bức tranh kỳ lạ, song từ đó tôi có thể nhìn được bên trong tâm hồn người nghệ sĩ. Họ không quan tâm đến việc làm ra một bức tranh; họ chỉ quan tâm đến hành động vẽ tranh. Nó đâu phải để bán. Người ta không thể mua cái trần nhà. Trong khi người họa sĩ chú tâm từng nét vẽ, một cái gì đó đã âm thầm đi vào sự sống của họ, khiến họ hứng thú cao độ mà không có lý do nào cụ thể.

Bạn đã hiểu vì sao tôi lại không thích ý tưởng theo đuổi hạnh phúc rồi chứ. Người nào đã đề xuất cái ý tưởng "theo đuổi hạnh phúc", người ấy đích thực là một kẻ đau khổ. Anh ta không bao giờ biết đến hạnh phúc. Anh ta chỉ theo đuổi nó.

Nijinsky[6], một trong những nghệ sĩ múa lừng danh nhất thế giới, một "người-múa" vĩ đại mà tạo hóa đã sinh ra. Khi múa Nijinsky là một vị thần. Ông từng có những động tác nhảy tuyệt diệu như trong huyền thoại, đến nỗi người ta có cảm giác ông thoát khỏi sức hút của trái đất. Những vận động viên tham gia thi nhảy xa trong kỳ thế vận hội không thể so sánh với Nijinsky. Nhưng điều thần kỳ hơn nữa là cách ông rơi xuống mặt đất: như một chiếc lá - chậm rãi, nhẹ nhàng. Dường như chẳng có quy luật khoa học nào của vũ trụ có thể ảnh hưởng đến những bước nhảy của người nghệ sĩ huyền thoại đó. Cách chạm đất của Nijinsky bình dị, không vội vã, bởi chẳng có gì để ông cố bám lấy cả. Một chiếc lá rơi khỏi cành còn nhanh hơn bước chân của Nijinsky. Ông rơi như một chiếc lông chim, không một tiếng động.

[6]. Vaslav Nijinsky (1890 – 1950): Nghệ sĩ múa ba lê huyền thoại người Nga gốc Ba Lan. Tên tuổi của ông sống mãi cũng những vở ballet lừng danh như Cleopatra, Người đẹp say ngủ…

Người ta hỏi đi hỏi lại: Sao ông có thể làm được như thế?

Nijinsky trả lời: tôi có làm gì đâu. Nếu gắng gượng làm, tôi chẳng bao giờ thành công. Càng cố gắng bao nhiêu, tôi càng thất bại bấy nhiêu. Tôi nghiệm ra một điều: điều kỳ lạ chỉ xảy ra khi tôi không cố gắng, không nghĩ nhiều về nó. Khi tôi "vắng mặt" thì điều kỳ lạ đến. Còn khi tôi bắt đầu suy nghĩ tại sao nó diễn ra thì ngay lập tức điều kỳ diệu không còn nữa; tất cả đã ra đi, và tôi trở lại mặt đất.

Giờ đây, Nijinsky đã biết rõ hạnh phúc là cái không thể theo đuổi. Nếu cần phải chia sẻ với nhân loại, hẳn người nghệ sĩ hiền minh ấy sẽ viết rằng: "chính sự theo đuổi mới là cội nguồn đau khổ". Sống hạnh phúc không giống như cuộc săn tìm của một gã thợ săn. Chúng ta thường kiếm tìm những chiếc bóng và chẳng bao giờ đến được bất kỳ nơi đâu. Và toàn bộ cuộc đời chúng ta bị bỏ phí.

Dù sống ở môi trường nào - chính trị, thương mại hay tôn giáo - con người đều liên tục đuổi theo những chiếc bóng nào đó. Họ tất bật, vội vã. Không ai hỏi họ đi đâu, vì cũng không ai rõ được. Chỉ một điều chắc chắn là họ phải xoay như chong chóng để tồn tại, để

làm chủ một mục tiêu nào đó. Họ làm như thế vì họ cho rằng đó là quyền cơ bản của mình.

Vậy đó, người ta đi từ người phụ nữ này đến người phụ nữ khác, rồi một đến một phụ nữ khác nữa; hay đi từ người đàn ông này đến người đàn ông khác, lại đến người đàn ông khác nữa, hết phi vụ này đến phi vụ khác - tất cả chỉ nhắm đến mục đích hạnh phúc. Kỳ lạ thay, có vẻ nhu hạnh phúc luôn ở một nơi nào đó và con người cần phải chạy đến thưởng thức nó. Nhưng ta càng cố gắng thì hạnh phúc càng lùi xa.

Cỏ ở đồi bên kia luôn xanh hơn; bạn đừng nhảy sang ngọn đồi đó chỉ để xem có thật sự như vậy không. Hãy thưởng thức! Nếu cỏ bên kia xanh hơn, hãy ngắm nó đi. Tại sao lại hủy diệt mọi thứ bằng cách nhảy sang một ngọn đồi khác và nhận ra rằng cỏ ở đấy chẳng hề xanh hơn ngọn đồi của bạn tí nào.

Cỏ ở đồi bên kia luôn xanh hơn; bạn đừng nhảy sang ngọn đồi đó chỉ để xem có thật sự như vậy không. Hãy thưởng thức! Nếu cỏ bên kia xanh hơn, hãy ngắm nó đi.

Con người cứ mãi đeo đuổi những ảo tưởng xa vời như thể nó sẽ bù đắp cho họ những gì đã mất.

Cuộc đuổi bắt ấy chẳng giải quyết được gì. Bạn có thể sống trong một tòa nhà tráng lệ mà vẫn khổ đau hơn cả khi bạn trú ngụ trong một túp lều tồi tàn. Nếu bạn cảm thấy đau khổ khi sống trong một túp lều rách rưới cũ kỹ thì ai cũng có thể cảm thông. Họ sẵn sàng lắng nghe bạn than phiền, kể lể. Mọi người đều hy vọng bạn sẽ tìm được một nơi trú ngụ tốt hơn, nếu không phải là một tòa nhà sang trọng thì cũng là một ngôi nhà nhỏ bé, đẹp đẽ. Niềm hy vọng ấy sẽ giữ cho bạn sống, thúc đẩy bạn cố gắng hết ngày này sang ngày khác. Nhưng có một cái gì đó không thể tựu thành, một thứ mà nó chỉ xảy ra khi bạn hoàn tất mọi điều. Đơn giản là bạn cứ ngồi xuống và nói: "Thế là đủ. Tôi sẽ không cố gắng nữa".

Điều này đã xảy ra với Đức Thích Ca trong giây phút giác ngộ viên mãn.

Chính Ngài cũng đã theo đuổi mục ích của mình mà bỏ cả ngai

vàng. Ngài là người khai sáng nhiều thứ, cũng là người đầu tiên buông bỏ nhiều thứ. Muốn rời bỏ một điều gì đó, trước hết bạn phải sở hữu nó. Đức Phật đã có và có nhiều hơn bất kỳ con người nào trên thế gian này. Ngài được nhiều cung nữ xinh đẹp vây quanh, ngày ngày được hưởng sơn hào hải vị, sống giữa hàng trăm nô lệ và ngự giữa những vườn thượng uyển lộng lẫy.

Đức Phật nói: “Ta đã từ bỏ tất cả. Ta không tìm kiếm hạnh phúc nào ở thế gian. Ta sẽ tìm kiếm nó, theo đuổi nó, làm mọi thứ để có thể tìm thấy hạnh phúc thực sự”.

Trong sáu năm, Ngài đã làm những gì mà bất cứ ai cũng có thể làm. Ngài đi gặp những bậc thầy, những bậc đại sư, nhà thông thái, nhà hiền triết, những vị thánh. Đất nước Ấn Độ có thừa những bậc ạo cao ức trọng đó, đến nỗi bạn không cần phải đi tìm họ. Chỉ cần ra ngõ, bạn đã có thể gặp được họ. Họ ở khắp mọi nơi, nếu bạn không thấy họ, họ sẽ tìm bạn. Thời của Đức Phật là như vậy. Thế nhưng, sau sáu năm ròng tu tập - khổ hạnh, ăn kiêng, luyện tập yoga - Ngài vẫn không tìm được hạnh phúc. Và chuyện xảy ra vào một ngày kia.

Suốt quãng thời gian tu hành, Đức Phật đang ăn kiêng, tu khổ hạnh và ép xác mỗi ngày, Ngài trở nên yếu ớt đến nỗi không thể xuống dòng sông nhỏ Niranjana để tắm. Nếu không vịn vào một gốc cây bên bờ sông, Ngài có thể bị trượt chân trôi theo dòng nước. Trong khi đang bám vào gốc cây, Ngài bỗng lóe lên một suy nghĩ: "Các hiền triết cho rằng tồn tại cũng giống như một đại dương. Nếu sự sống là đại dương, thì bất kỳ điều gì ta đã làm đều không đúng, bởi nếu ta không thể băng qua được con sông Niranjana bé nhỏ này thì làm sao có thể băng qua đại dương sự sống? Những gì ta đã làm là lãng phí thời gian, năng lượng và thể xác". Cuối cùng, Ngài quyết định quay trở lại bờ, quyết định vứt bỏ mọi nỗ lực và ngồi xuống dưới một gốc cây.

Buổi tối hôm đó, dưới ánh trăng lồng lộng mênh mang, lần đầu tiên trong sáu năm trời, Ngài được ngủ một giấc ngon lành, không phải lo âu mình sẽ đi đâu, làm gì vào sáng mai. Không tu luyện, không khổ hạnh, không cần phải dậy sớm trước khi mặt trời mọc. Đó

là lần đầu tiên Ngài hoàn toàn tự do, thoát khỏi mọi cố gắng, tìm kiếm, theo đuổi. Ngài đã ngủ một giấc ngủ khác thường, và một buổi sáng khi mở mắt ra, ngôi sao cuối cùng đã tắt. Người ta cho rằng ngôi sao cuối cùng biến mất đồng nghĩa với sự biến mất của con người Tất Đạt Đa trước đó. Giờ đây Ngài đã thực sự sống trong sự an lạc, không còn lo lắng đến tương lai, không còn theo đuổi điều gì, không cố gắng làm một điều gì nữa… Nằm xuống, không vội vã thức sớm, Ngài nhận ra rằng sáu năm qua giống như một cơn ác mộng. Nhưng tất cả đã qua đi. Ngôi sao đã biến mất, và thái tử Tất Đạt Đa cũng không còn hiện diện như một con người trần tục.

Người ta gọi đó là kinh nghiệm an lạc, kinh nghiệm về sự thật cuối cùng mà chúng ta cứ mãi tìm kiếm và bỏ lỡ nó bao nhiêu lần. Nhiều Phật tử đã không thể hiểu nổi ý nghĩa của câu chuyện này. Đó là biến cố quan trọng nhất trong cuộc đời Đức Phật mà không gì có thể so sánh được.

Nhưng có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên lắm… Tôi không phải là Phật tử, và tôi bất đồng với Ngài về cả nghìn việc. Song, tôi là người đầu tiên trong hai mươi lăm thế kỷ nhấn mạnh câu chuyện này và ưa nó thành vấn đề cốt yếu, bởi lẽ đó chính là giây phút thức tỉnh sâu sắc của Ngài. Nhiều Phật tử và tu sĩ Phật giáo không thể kể lại câu chuyện này, bởi vì nếu kể lại thì biết bao công sức khổ luyện của họ có ý nghĩa gì? Họ đang cố đạt tới điều gì? Họ đang rao giảng điều gì, thực hành và cầu nguyện cái gì? Nếu bạn kể lại câu chuyện rằng Đức Phật đã chấm dứt mọi nỗ lực tìm kiếm những giáo điều vô nghĩa thì người nghe sẽ hỏi bạn: Vậy, ông đang rao giảng cho tôi thực hành một thứ vô nghĩa hay sao? Và chúng ta sẽ phải chấm dứt việc rao giảng đó trong nay mai hay sao? Nếu cuối cùng chúng ta vẫn phải dừng lại thì tại sao lại bắt đầu nó làm gì?

Đối với các tu sĩ, điều này thật khó trả lời; đặt câu hỏi như thế là hủy diệt toàn bộ sự nghiệp và công lao tu tập suốt một đời của họ.

Sự thật và niềm an lạc của con người cũng giống như thế. Bạn chỉ cần ngồi xuống, không làm gì cả, chờ đợi - không phải chờ đợi Godot, mà chỉ đơn giản là chờ đợi, không phải vì một cái gì đặc biệt

mà chỉ đơn giản là chờ đợi, ở tư thế chờ đợi, và điều gì đến sẽ đến. Hạnh phúc cuối cùng sẽ đến.

CỘI NGUỒN ĐAU KHỔ

Sống là khổ. Con người đã chìm dưới nỗi đau khổ hàng bao nhiêu thế kỷ. Rất hiếm khi bạn gặp một người không hề đau khổ. Đó là lý do tại sao người ta không thể tin có một người như Đức Phật tồn tại trên đời này. Họ không thể tin vì họ vẫn mãi sống trong nỗi khổ riêng. Họ vướng sâu vào nỗi khổ và không có cách nào thoát ra được.

Người ta vẫn cho rằng Đức Phật là một nhân vật tưởng tượng, một người như Phật Thích Ca chỉ là một giấc mơ đẹp của nhân loại. Đó chính là điều mà Sigmund Freud nói, con người giống Đức Phật ở giấc mơ hoàn thiện. Chúng ta muốn thoát ra khỏi đau khổ, chúng ta muốn yên lặng, hòa bình, muốn tạ ơn... nhưng không làm sao thực hiện được. Freud nói: thật sự con người không nên hy vọng điều gì tốt đẹp hoàn hảo; nó không bao giờ xảy ra vì đó là bản chất tự nhiên của mọi sự vật. Con người không thể tìm thấy hạnh phúc.

Chúng ta cần phải lắng nghe Freud một cách cẩn trọng và thấm thía, không nên phủ nhận hoàn toàn. Thông điệp của ông là một trong những tư tưởng được quan tâm nhiều nhất. Khi quả quyết rằng hạnh phúc là điều không thể có, Freud cũng đồng thời khẳng định niềm hy vọng về hạnh phúc cũng hão huyền không kém. Kết luận đó không phải của một nhà triết học mà của một người quan sát, chiêm nghiệm về nỗi đau khổ của con người. Freud không thuộc kiểu người bi quan. Nhưng sau khi tìm hiểu hàng ngàn số phận, phân tích sâu sắc tâm lý của họ, ông nhận ra rằng con người dù sống thế nào cũng đều chịu đựng đau khổ. Cùng lắm là chúng ta có cảm giác hài lòng chứ không bao giờ đạt tới niềm vui tối thượng. Cùng lắm là chúng ta có thể làm cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn một chút - nhờ vào những phương tiện khoa học kỹ thuật, tiến bộ xã hội, phát triển kinh tế, v.v. - nhưng lúc nào con người cũng sống trong nỗi đau khổ. Làm sao Freud tin vào sự hiện hữu của một người như Thích Ca ngoài đời thật? Sự thanh thản bình yên ấy của Đức Phật dường như chỉ là một giấc mơ; dường như nhân loại đang mơ về một cuộc sống Phật tính.

Đối với Freud, sự tồn tại của một nhân vật như Phật Thích Ca là một ngoại lệ khác thường. Cuộc đời Ngài là một huyền thoại, nó nằm ngoài quy luật thế gian.

Tại sao con người mãi đau khổ trong khi cái mà tất cả mọi người khát khao kiếm tìm là hạnh phúc. Không ai muốn mình khổ, nhưng ai cũng khổ. Ai ai cũng muốn được hạnh phúc, toại nguyện, bình an và yên tĩnh. Ai cũng muốn vui vẻ, hòa đồng. Nhưng hình như những điều ấy rất khó xảy ra. Giờ đây chúng ta biết rõ một nguyên nhân sâu xa mà những phân tích lô-gic của Freud không thể chạm tới.

Chúng ta phải chú ý rằng: con người muốn hạnh phúc, vì thế mà họ luôn giày vò mình trong đau khổ. Càng khát khao hạnh phúc bao nhiêu, chúng ta càng đau đớn bấy nhiêu. Điều này có vẻ vô lý nhưng nó lại là nguyên nhân sâu xa. Nếu nắm được vai trò của lý trí trong quá trình tư duy của con người, chúng ta sẽ nhận thức rõ hơn vấn đề này.

Mong muốn hạnh phúc bao giờ cũng tạo ra đau khổ. Nếu muốn thoát ra khỏi đau khổ, tốt nhất chúng ta hãy thoát ra khỏi ước mong hạnh phúc, khi đó không gì có thể làm cho bạn đau khổ được. Đây là điểm mà Freud đã bỏ qua. Freud không thể hiểu rằng khát khao hạnh phúc là cội nguồn đau khổ.

Thời khắc mà bạn mơ ước hạnh phúc chính là lúc bạn đang rời xa hiện tại, rời xa cuộc đời trước mắt để sống trong tương lai – nhưng tương lai là cái chưa có, chưa hiển hiện; nghĩa là bạn đang sống trong một giấc mơ không thật, và càng ngày càng dấn sâu thêm vào vòng xoáy sai lầm.

Mong ước hạnh phúc chứng tỏ bạn không bình an trong hiện tại, chứng tỏ bạn đang có một nỗi khổ nào đó. Bạn muốn gửi nỗi khổ ấy vào nơi khác để không phải lo âu buồn bã. Đôi khi bạn cảm thấy đỡ ưu phiền nhưng hạt giống đau khổ vẫn còn nguyên trong bạn. Nó chỉ tạm thời rời khỏi bạn, nhưng mọi thứ vẫn chẳng có gì thay đổi. Cũng như một đứa bé đang lớn lên, nó đang biến chuyển từng giây phút nhưng vẫn gương mặt ấy, dòng máu ấy.

Giờ đây bạn đang bất hạnh. Mong muốn thiết tha của bạn là ngày

mai sẽ được hạnh phúc, nhưng cái ngày mai ấy chỉ là những ước đoán của tất cả những gì bạn làm trong ngày hôm nay. Bạn đang bất hạnh, bạn mong ngày mai sẽ sung sướng hơn, và kết quả là bạn càng thêm bất hạnh. Thất bại này khiến bạn càng đói khát hạnh phúc, và dĩ nhiên là càng khổ sở hơn. Bạn rơi vào một vòng tròn luẩn quẩn không sao thoát ra được, như con chó cứ muốn đuổi theo cái uôi của mình.

Các thiền sư đã dẫn ra câu chuyện về người đánh xe và con ngựa. Nếu con ngựa không chịu di chuyển, người đánh xe càng điên lên và quật con ngựa tới tấp, nhưng càng bị quật nó càng đứng im. Bất kỳ điều gì bạn mơ ước, khao khát đều khiến bạn trở nên đau khổ hơn mà thôi. Vì thế, điều đầu tiên bạn cần làm là đừng mơ ước nữa. Chỉ có hiện tại là quan trọng nhất, cho dù hiện tại có như thế nào. Và theo đó, một thông điệp lớn lao đang chờ đợi bạn.

Thông điệp ấy như sau: tại đây, lúc này, không có ai đau khổ cả.

Bạn đã có bao giờ khổ sở ngay tại đây, ngay lúc này không? Ngay tại khoảnh khắc này, tôi nhấn mạnh, có ai trong chúng ta thực sự đau khổ ngay lúc này không? Ngày hôm qua có thể là bất hạnh. Ngày mai có thể bất hạnh. Nhưng ngay lúc này – ngay khoảnh khắc phập phồng sống động của thực tại, không âu lo quá khứ, tương lai, bạn có đau khổ không?

Ký ức có thể mang lại cho bạn nỗi đau khổ. Ai đó đã sỉ nhục bạn hôm qua, đến bây giờ bạn vẫn bị tổn thương, đau đớn. Tại sao, tại sao điều đó lại xảy ra với bạn? Tại sao người ta lại sỉ nhục bạn? Bạn đã làm nhiều điều tốt đẹp, đã sống rất tử tế, nhưng bị lăng mạ không thương tiếc. Bạn đang suy nghĩ về những điều không còn nữa. Nó là câu chuyện của ngày hôm qua.

Bạn có thể đau khổ khi nghĩ tới tương lai. Ngày mai, bạn sẽ hết tiền, bạn sẽ ở đâu? Bạn sẽ ăn gì? Không còn tiền trong túi, bạn sẽ trở nên bất hạnh biết bao nhiêu. Bất hạnh là cái đến từ quá khứ hoặc tương lai, nó không thuộc về hiện tại. Hiện tại là cái không chứa đựng đau khổ.

Nếu thấm nhuần suy nghĩ này, bạn sẽ trở thành một vị Phật.

Không ai có thể cản trở con đường của bạn. Bạn sẽ quên hết mọi lời nói của Freud; hạnh phúc không chỉ là cái có thể xảy ra mà nó vẫn đang hiển hiện. Nó ở ngay trước mặt bạn nhưng bạn đã bỏ qua, đơn giản chỉ vì bạn đang đi tìm một con đường nào đó xa xôi.

Hạnh phúc nằm ở chính nơi mà chúng ta đang sống. Chúng ta ở đâu, hạnh phúc xuất hiện ở đó. Hạnh phúc bao xung quanh ta một cách tự nhiên như không khí, như bầu trời. Hạnh phúc không phải là thứ phải đi tìm; nó là chất liệu của vũ trụ bao la. Hãy thưởng thức nguồn năng lượng tuyệt vời ấy. Bạn phải nhìn thẳng vào nó, đối diện trực tiếp với nó. Chỉ cần lơ đãng mong cầu hão huyền, bạn sẽ lập tức đánh mất nó.

Hạnh phúc bao xung quanh ta một cách tự nhiên như không khí, như bầu trời. Hạnh phúc không phải là thứ phải đi tìm; nó là chất liệu của vũ trụ bao la. Hãy thưởng thức nguồn năng lượng tuyệt vời ấy. Bạn phải nhìn thẳng vào nó, đối diện trực tiếp với nó. Chỉ cần lơ đãng mong cầu hão huyền, bạn sẽ lập tức đánh mất nó.

Chúng ta tự mình đánh mất hạnh phúc. Chúng ta bất hạnh vì đã tiếp cận sai hướng.

Nếu khư khư nhìn vào quá khứ hoặc nghĩ về tương lai và cố gắng vượt qua đau khổ thì bạn chỉ chuốc lấy thất bại. Bạn không thể làm chủ được nó - cho dù bạn đã cố gắng nhiều đến đâu. Điều quan trọng nhất là bạn không thể tạo ra nỗi đau khổ ngay lúc này.

Mong cầu hạnh phúc khiến bạn cứ mải mê nhìn ra chỗ khác và bỏ lỡ niềm hạnh phúc thực sự. Hạnh phúc đâu phải là cái được tạo ra, hạnh phúc chỉ đơn giản là cái sẵn có. Nó luôn hiện diện trong hiện tại. Ngay lúc này, bạn hạnh phúc, thật sự rất hạnh phúc.

Đức Phật cũng trải qua kinh nghiệm ấy. Ngài là con của một vị vua, Ngài có đủ mọi thứ mà vẫn không hạnh phúc. Ngài chỉ cảm thấy chồng chất khổ tâm, vì càng sở hữu nhiều thứ thì càng khó có được hạnh phúc thực sự. Đó là nỗi khổ của người giàu: càng tích lũy nhiều của cải thì càng sợ mất. Những người nghèo luôn biết rõ việc họ làm: họ phải kiếm tiền để sống, phải xây nhà, phải mua xe, phải có tiền cho con đi học đại học. Lúc nào họ cũng lo nghĩ công việc sắp tới. Họ

bận rộn với tương lai và hy vọng: "Một ngày nào đó, ... nhất định một ngày nào đó...". Họ khổ sở nhưng họ sống trong hy vọng.

Những người giàu cũng khổ sở nhưng họ lại chẳng có gì để hy vọng. Họ đau khổ gấp đôi, tội nghiệp gấp đôi. Họ mong ngóng một tương lai nào đó mà cái tương lai ấy dường như cũng không mang lại cho họ điều gì, vì họ đã quá đầy đủ. Họ luôn sống trong lo lắng, nghi ngờ. Rồi họ trở nên đau đớn vô cùng. Phật Thích Ca đã từng sống một cuộc đời như thế. Từ giã mọi cao sang quyền quý, từ giã người vợ hiền xinh đẹp và đứa con trai vừa mới sinh, Ngài trốn khỏi cung điện. Ngài trở thành người ăn xin. Ngài bắt đầu đi tìm hạnh phúc, hỏi khắp các vị đại sư, hiền triết để xin lời khuyên. Rồi Ngài cũng thực hành theo những gì được chỉ dạy. Nhưng càng nghe theo những lời khuyên, Ngài càng bị rối bời, mờ mịt.

Dường như Ngài đã thử làm tất cả những gì được mách bảo. Nghe theo lời khuyên: "Hãy luyện Hatha Yoga[7] đi", Ngài trở thành một người thực hành Hatha Yoga mẫu mực. Nhưng cũng chẳng có niềm hạnh phúc nào xuất hiện cả. Có chăng là một cơ thể mạnh khỏe hơn mà thôi. Người ta có thể mạnh khỏe hơn đôi chút, nhưng điều đó không đồng nghĩa với hạnh phúc. Năng lượng nhiều mà làm gì nếu cứ dồn hết năng lượng ấy vào nỗi mong chờ bất hạnh. Nghèo túng khiến ta khổ sở, nhưng giàu có cũng làm ta khổ sở hơn vì bao nhiêu mới đủ cho nhu cầu của chúng ta.

[7]. Hatha Yoga: Một nhánh tu học Yoga, nhằm tu luyện Yoga thân thể; khác với nhánh còn lại của Yoga là Raja Yoga nhằm tu luyện Yoga tâm thức.

Đức Phật chấm dứt mọi sự luyện tập Yoga. Ngài lên đường tìm kiếm các vị thầy khác, những học giả, nhà thông thái, nhà thiền định...Ngài cũng vâng theo lời các vị ấy, và tất nhiên cũng không có niềm hạnh phúc nào xuất hiện. Ngài thực sự mong cầu hạnh phúc. Khi chúng ta thực sự tìm kiếm một điều gì đó tức là chúng ta không còn phương cách nào để giải quyết cả.

Một người tầm thường sẽ dừng lại bất kỳ một nơi nào đó trên đường vì họ không thực sự muốn tìm kiếm. Người tận cùng khát

khao là người có thể đi đến cuối con đường, để nhận ra một điều là mọi sự tìm kiếm đều vô nghĩa lý.

Chính sự tìm kiếm là con đường của khát khao - Đức Phật đã nhận biết điều trọng yếu ấy trong một ngày giác ngộ. Ngài đã từ bỏ cung điện, từ bỏ mọi kho tàng vật chất, và sau sáu năm, Ngài từ bỏ cả việc đi tìm kiếm hạnh phúc. Nghĩa là Ngài đã chấm dứt việc tìm kiếm vật chất trước, và sau đó là chấm dứt những khao khát về tinh thần. Thế giới đã dừng lại từ lâu, giờ đây, Ngài cũng đã dừng lại. Ngài từ bỏ hoàn toàn mọi dục vọng, mong cầu., và ngay lúc ấy, hạnh phúc có mặt. Giây phút đó tràn trề ân phúc. Chấm dứt mọi mong muốn, mọi hy vọng, thái tử Tất Đạt Đa lập tức trở thành Đức Phật. Ngài đã tìm kiếm quá lâu trong khi hạnh phúc ở trước mặt Ngài. Hạnh phúc ở đó, tràn ngập khắp nơi trong vũ trụ. Đó là an lạc, là sự thật, là thần thánh.

Hiểu được chính minh sẽ mang tới hạnh phúc thật sự.Trong những bước đi đầu tiên, bạn không thể tránh khỏi việc đối mặt với đau khổ. Con đường phía trước còn rất gian nan. Nhưng càng tiến sâu vào cuộc hành trình, phần thưởng bạn nhận được càng lớn lao.

THẤU NHẬP CHÂN LÝ

Chúng ta cần thống nhất điều này: ánh sáng giác ngộ không phải là thoát khỏi nỗi đau mà là hiểu biết về nỗi đau, hiểu biết những cơn giận, hiểu biết những nỗi khổ tâm - hiểu chứ không nên che giấu, ngụy biện - hiểu sâu trong bản chất vấn đề: "Tại sao tôi lại đau khổ, tại sao tôi lại lo âu đến thế, giận dữ đến thế, cái gì đã tạo ra tất cả những cảm giác đó?". Nếu hiểu được căn nguyên một cách rốt ráo, chúng ta sẽ thoát khỏi mọi tâm trạng tiêu cực khổ sở.

Chỉ khi nào thấu hiểu nỗi khổ của bản thân mình, bạn mới được giải thoát. Và bạn sẽ thực sự sống trong đánh sáng giác ngộ viên mãn. Giác ngộ không phải là một cái gì ở bên ngoài đến với bạn. Thấu hiểu mọi cảm xúc, cảm giác tiêu cực của mình (đau khổ, giận dữ, lo lắng) và làm tiêu tan chúng, đó là giác ngộ. Lúc ấy, những cảm xúc liên tục xô đẩy mà bạn từng trải qua không còn là nguyên nhân tạo nên cuộc sống của bạn nữa. Giác ngộ là khi bạn chứng nghiệm lần đầu tiên sự hài lòng thực sự, niềm vui thực sự, niềm an lạc ích thực. Trong tâm trạng đặc biệt đó, bạn mới nhìn nhận lại những gì đã qua. Bạn thấy hài lòng, vì rằng trước đó bạn đã không hề hài lòng; bạn thấy hạnh phúc vì trước đó bạn không hề hạnh phúc. Niềm vui giác ngộ không gì có thể so sánh nổi.

Tinh thần giác ngộ mang đến cho bạn một trạng thái sống chân thật, bạn sẽ thấy rõ hạnh phúc và nhận ra rằng những ước ao mình từng có chỉ là những giấc mơ viển vông, không hề có thật. Giờ đây, chúng sẽ ra đi vĩnh viễn.

Đây là một định nghĩa về sự hài lòng chân thật: Sự hài lòng đến với bạn và không bao giờ từ bỏ bạn một lần nào nữa là sự hài lòng

chân thật, nếu không phải như thế thì cảm giác hài lòng chỉ là cái gì đó thoáng qua giữa những nỗi khổ tâm – chỉ là một khoảnh khắc bình yên ngắn ngủi mà thôi; khoảnh khắc ấy chợt có rồi lại chợt mất, và chúng ta lại tiếp tục bất an, hay trầm trọng hơn là lại gây chiến tranh. Khoảng cách giữa những bất an người ta gọi là "chiến tranh lạnh", một thứ chiến tranh ngấm ngầm để chuẩn bị cho những cuộc chiến tranh nóng bỏng hơn.

Cái gì đến và đi đều là những giấc mơ. Cái gì đến và không bao giờ đi nữa mới là sự thật.

Hãy cố gắng thấu hiểu nỗi đau khổ của bạn. Hãy sống với nó, chìm sâu vào nó, tìm ra căn nguyên tại sao nó lại xuất hiện. Hãy định tâm lại.

Hãy cố gắng thấu hiểu nỗi đau khổ của bạn. Hãy sống với nó, chìm sâu vào nó, tìm ra căn nguyên tại sao nó lại xuất hiện. Hãy định tâm lại.

Cũng như thế, bạn hãy cố hiểu sâu sắc thế nào là hạnh phúc phù du thoáng qua, thế nào là hạnh phúc chân thật, vĩnh hằng. Một khi biết rõ hạnh phúc chỉ là bề ngoài và nỗi thống khổ mới thật là sâu xa, toàn bộ ý thức của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ cảm thấy dễ sống hơn rất nhiều, những cảm xúc tiêu cực từng hành hạ bạn sẽ giảm bớt.

Tình yêu cuộc sống sẽ lan tỏa trong tâm hồn bạn. Mặc cho thời gian trôi đi, lòng yêu ấy vẫn tồn tại. Điều mà bạn đạt được là sự sâu sắc toàn diện. Và hoa sẽ nở, bài hát sẽ ngân vang từ tâm hồn ngập tràn yêu thương của bạn. Người ta gọi đó là "giác ngộ". Giác ngộ là một khái niệm của phương Đông, nhưng trạng thái giác ngộ là của toàn thể nhân loại, không phân biệt Đông Tây.

* * *

CUỘC SỐNG VÀ TRÒ CHƠI

Chúng ta thường chơi không phải là chơi theo đúng nghĩa của từ này, mà chỉ là giải trí. Ta xem những trò chơi như một cách để trốn tránh thực tại, trốn tránh chính mình. Ta xem trò chơi như một nơi trú ẩn tạm thời giúp ta trốn tránh bao nỗi lo lắng, giận dữ, đau đớn và muộn phiền.

Chúng ta thường chơi không phải là chơi theo đúng nghĩa của từ này, mà chỉ là giải trí. Ta xem những trò chơi như một cách để trốn tránh thực tại, trốn tránh chính mình.

Và hầu hết mọi người đều đánh đồng trò giải trí mua vui với trò chơi đích thực. Không phải như thế. Bất kỳ điều gì đến từ bên ngoài chúng ta đều không phải là trò chơi. Một trò chơi không hề lệ thuộc vào cái bên ngoài. Trò chơi toát ra từ nơi sâu kín của tâm hồn ta. Chơi đồng nghĩa với tự do - tự do thoát khỏi môi trường vây bọc ta. Điều đó không có nghĩa là thoát khỏi bản thân mà là gặp lại chính mình. Trò chơi chỉ xuất hiện khi bạn trở về đúng bản thể của mình.

Những gì mà chúng ta gán cho trò chơi đều không phải là trò chơi đích thực, thậm chí hoàn toàn trái ngược với bản chất của nó. Thực sự, bạn có chơi đâu, bạn chỉ tìm cách giải trí thôi.

Trong một lần đến nước Mỹ, Maxim Gorky - một trong những nhà tiểu thuyết vĩ đại nhất của Nga - đã được giới thiệu rất nhiều trò tiêu khiển. Người hướng dẫn du lịch cho Gorky hy vọng ông sẽ vui vẻ, nhưng càng đi nhiều, càng nhìn ngắm, Gorky càng cảm thấy buồn bã và khổ tâm.

Người hướng dẫn hỏi ông:

"Thưa ngài, có chuyện gì vậy?

Ngài không hiểu những trò vui này sao?".

Maxim Gorky trả lời: "Tôi hiểu - vì hiểu nên tôi buồn. Đất nước này không có trò chơi nhưng lại quá nhiều trò giải trí".

Chỉ có những người không biết chơi mới phải tìm cách giải trí. Thế giới càng ít trò chơi thì người ta càng cần truyền hình, phim ảnh, những thành phố hào nhoáng và hàng ngàn thú tiêu khiển khác. Người ta phải nhờ đến rượu, thuốc phiện để quên đi đau khổ, phiền não. Nhưng quên đi hoàn toàn không có nghĩa là không còn đau khổ nữa.

Chỉ có những người không biết chơi mới phải tìm cách giải trí. Thế giới càng ít trò chơi thì người ta càng cần truyền hình, phim ảnh, những thành phố hào nhoáng và hàng ngàn thú tiêu khiển khác.

Vì thế, chơi là một cái gì rất sâu sắc của riêng chúng ta. Bắt đầu

trò chơi, chúng ta sẽ gặp khó khăn, vất vả. Việc chúng ta bắt đầu nhìn thẳng vào nỗi khổ cũng khó như trèo lên một đỉnh núi cao. Nhưng càng nhận thức sâu hơn, chúng ta càng được đền bù xứng đáng.

Học được cách đối diện với đau khổ, bạn sẽ bắt đầu một cuộc chơi. Cuộc chơi đó là: nhìn thẳng vào nỗi khổ thì nỗi khổ sẽ tiêu tan, nỗi khổ tiêu tan thì bạn càng dễ chấp nhận mọi biến cố cuộc đời.

Chừng nào nỗi khổ còn đó, bạn vẫn còn phải đối diện với nó cho đến khi nó bất ngờ tan vỡ hết: bạn sẽ thấy nỗi khổ rời xa bạn cũng như bạn đang rời xa nó. Cuối cùng, bạn nhận ra nó chỉ là một ảo tưởng mà bạn đã gắn chặt cuộc đời mình vào đó. Giờ đây, bạn hiểu rằng sự đau khổ không còn nữa. Và đó cũng là lúc niềm hạnh phúc bùng nổ, tuôn tràn.

* * *

AN LẠC LÀ TỰ DO

Mỗi em bé khi sinh ra đã an lạc. An lạc là bản chất con người. Không phải chỉ có bậc thánh mới được an lạc. Đó là món quà mà tất cả chúng ta có thể mang vào thế giới này. Đó là cõi sâu kín nhất trong tâm hồn con người. Đó là một phần của sự sống. Cuộc đời không còn là bể khổ, mà là một nguồn vui bất tận. Mỗi em bé đều mang niềm vui vào thế giới, trong khi xã hội thì dẫm đạp lên niềm vui ấy, hủy diệt những mầm vui bé bỏng và ra sức uốn nắn những đứa trẻ trở thành những con người đau khổ.

Xã hội xô bồ điên loạn của loài người không cho phép chúng ta được sống an lạc; xã hội ấy chỉ hướng chúng ta đến những lo âu bất an.

Bạn không có cách nào điều khiển một người đang tràn trề niềm vui sống; nhưng bạn có thể tác động đến một người đang đau khổ. Người sống an lạc là người được giải thoát. An lạc đồng nghĩa với tự do. Khi bạn cảm nhận niềm vui một cách sâu sắc, bạn không thể bị nô lệ bởi bất kỳ điều gì.

Khi ấy, không ai dễ dàng hủy diệt hay cầm tù bạn. Bạn thích nhảy múa dưới những vì sao, thích đi trong gió hay trò chuyện với mặt

trăng, mặt trời, không ai ngăn cản được. Bạn cần một không gian rộng lớn, khoáng đạt. Bạn không thể bị phụ thuộc, không thể trở thành một tù nhân bị giam cầm trong hầm tối. Bạn sống cuộc đời tự do và làm những gì bạn muốn.

Trong xã hội ngày nay, điều này thật khó thực hiện. Nếu bỗng dưng có một vài người sống an lạc, ngay lập tức họ sẽ bị xa lánh. Những người an lạc thực sự sẽ trở thành những kẻ nổi loạn, bởi họ muốn được sống như những cá nhân, thoát ra khỏi sự khô cằn, cứng nhắc của xã hội đang tồn tại.

Bạn không có cách nào điều khiển một người đang tràn trề niềm vui sống; nhưng bạn có thể tác động đến một người đang đau khổ. Người sống an lạc là người được giải thoát. An lạc đồng nghĩa với tự do. Khi bạn cảm nhận niềm vui một cách sâu sắc, bạn không thể bị nô lệ bởi bất kỳ điều gì.

Bạn hãy cố gắng hiểu điều này: an lạc là tự do vĩnh cửu. Hiểu theo một nghĩa nào đó, người "nổi loạn" không muốn bị điều khiển và cũng không muốn điều khiển ai. Họ tin vào tự nhiên thuần túy, vì đó là cái đẹp nguyên sơ thánh thiện nhất. Sự thật là thế!

Vũ trụ rộng lớn này có thể hồn nhiên vận động, không hề lệ thuộc vào ý chí của một ai. Muông thú, cây cối có thể sống an lành mà không cần người quản lý. Tại sao chúng ta cứ mãi tự trói buộc mình vào những cái khuôn cứng nhắc của những quy tắc xã hội? Nếu quá tin vào cơ chế cực đoan, con người sẽ rơi vào một cái vòng luẩn quẩn tối tăm, không còn cơ hội để sống một cách vui tươi, nhẹ nhàng. Ai đã nghĩ ra những luật lệ? Chính bạn đã ủng hộ những sợi dây trói buộc mình, đã cho phép mình bị trói buộc. Bạn đã tự cầm tù mình mà không biết. Mọi sự đóng khung cứng nhắc của các thể chế độc đoán đều dập tắt con đường tự do tinh thần của bạn.

Từ thuở ấu thơ, bạn đã bị ngăn cấm bước tới cánh cửa tự do thực sự, bởi một khi chúng ta đã biết tự do là gì, hẳn sau đó ta sẽ không thừa nhận, sẽ không thỏa hiệp với bất kỳ điều gì đi ngược với tự do nữa. Thà chết còn hơn là bị làm nô lệ. Chắc chắn là như thế rồi.

Đương nhiên một người nổi loạn sẽ không quan tâm đến việc tác

động quyền lực lên kẻ khác. Đam mê quyền lực dữ dội là dấu hiệu của người bị loạn thần kinh chứ không phải của người nổi loạn một cách ý thức. Vì sao con người ta lại đam mê quyền lực? Vì trong thâm tâm, anh ta cảm thấy bất lực; anh ta cho rằng nếu không mở rộng quyền lực thì sẽ bị người khác khuất phục.

Machiavelli nói rằng cách tốt nhất để bảo vệ là tấn công. Các chính trị gia ở khắp mọi nơi trên thế giới đã học theo lối suy nghĩ này, đơn giản vì họ nghi ngại quyền lực thực sự của mình sẽ bị xâm phạm. Họ cho rằng thà bóc lột kẻ khác còn hơn là để kẻ khác bóc lột. Thế nhưng, bị bóc lột hay trở thành kẻ bóc lột đều không có gì hay ho.

Một khi đứa trẻ đã biết được mùi vị của tự do, nó sẽ không bao giờ có ý định tham gia vào bất kỳ chính thể nào lúc trưởng thành. Nó muốn duy trì phẩm chất cá nhân của mình, duy trì tự do và tạo ra một không khí tự do xung quanh mình, biến mình trở thành cánh cửa mở ra tự do vô tận.

Nhưng một đứa trẻ không thể biết được mùi vị tự do. Nếu đứa trẻ hỏi: “Mẹ ơi, con đi ra ngoài được không? Nắng đẹp quá. Con muốn đi chơi” thì ngay lập tức – một cách ầy thành kiến và độc đoán – người mẹ sẽ trả lời: “Không được!”. Đứa trẻ không đòi hỏi gì nhiều. Nó chỉ muốn đi ra ngoài để chơi đùa trong nắng sớm, hít thở không khí trong lành dưới những tán cây xanh, nó không đòi hỏi điều gì lớn lao cả. Nhưng câu trả lời là “Không”.

Chẳng có người cha người mẹ nào lại dễ dàng đồng ý cho đứa trẻ ra khỏi nhà một mình, dù chỉ là đi dạo chơi. Nếu đồng ý, họ cũng rất miễn cưỡng. Họ sẽ tìm cách làm cho đứa trẻ thấy mình có lỗi, rằng “con đã sai rồi”.

Cứ khi nào đứa bé cảm thấy hạnh phúc hoặc thích làm một điều gì đó thì người lớn lại kìm hãm: “Không được như thế”. Dần dần, đứa trẻ hiểu ra: “Vui sướng tức là sai lầm”. Và tất nhiên, nó cũng không bao giờ cảm thấy hạnh phúc nếu cứ bị nhắc nhở. Niềm vui được sống theo cảm nhận của mình trở nên gượng ép. Đứa bé đi đến một quan niệm rằng: “Vui sướng là sai lầm. Chỉ có đau khổ mới là

đúng đắn". Nó tin chắc như vậy.

Đứa bé muốn mở một chiếc đồng hồ để nhìn vào bên trong, hẳn là người lớn sẽ cảnh cáo: "Dừng lại ngay! Hỏng đồng hồ bây giờ". Thực ra, nó chỉ muốn nhìn vào bên trong đồng hồ để xem trong ấy có gì. Nó thắc mắc vì sao cái đồng hồ lại kêu tích tắc. Bao nhiêu đó cũng giúp cho đứa bé cảm thấy thỏa mãn. Chiếc đồng hồ làm sao có giá trị bằng sự tò mò tìm hiểu của đứa bé, nói đúng hơn, làm sao có giá trị bằng trí tuệ của đứa bé. Nếu đồng hồ bị hỏng, chẳng có điều gì ghê gớm xảy ra cả. Nhưng nếu ngăn cản đứa bé tìm hiểu, có thể chúng ta sẽ hủy diệt cả tâm hồn khát khao của đứa bé. Rồi nó sẽ chẳng bao giờ còn muốn tìm hiểu sự thật nào nữa.

Một buổi tối đẹp trời, sao mọc lấp lánh khiến đứa bé muốn được đi chơi; nhưng đã đến giờ phải đi ngủ mất rồi. Đứa bé không hề buồn ngủ. Nó đang thức và hoàn toàn tỉnh táo. Thế là đứa bé cảm thấy bị lẫn lộn. Buổi sáng, khi nó đang muốn ngủ thì người lớn ra lệnh: "Thức dậy thôi". Khi đứa bé muốn thức để chơi đùa trong một đêm đầy sao thì bị nhắc nhở phải đi ngủ. Ngược lại, khi nó muốn ngủ thêm một chút vì một giấc mơ đẹp nào đó thì bị gọi thức dậy. Bầu trời đầy sao sáng đối với đứa bé rất nên thơ, rất đẹp. Nó thấy xúc động. Sao nó có thể ngủ được chứ. Nó còn muốn nhảy múa nữa. Nhưng với người lớn, đứa bé chỉ có một nhiệm vụ duy nhất là đi ngủ ngay lập tức.

Khi đứa bé không hề thấy đói thì người lớn lại bắt nó ngồi vào bàn ăn. Nhưng khi nó đói, mẹ của đứa bé lại nghiêm nghị: "Đây không phải là giờ ăn đâu". Bằng những cách như vậy, chúng ta đã hủy diệt khả năng sống hạnh phúc của một con người, thậm chí hủy diệt cả khả năng sống an lạc mãi mãi của họ. Những gì mà một đứa trẻ cảm nhận là vui sướng đều bị cho là sai lầm và ngược lại, những gì nó không thích thì được cho là đúng đắn.

Trong trường học, khi những con chim bất ngờ hót vang ngoài sân, những đứa trẻ sẽ hướng ra nơi có tiếng chim, không còn tập trung vào bài giảng môn toán và ông thầy nghiêm nghị với viên phấn trắng trên bảng. Một con chim hót chẳng có quyền lực gì, nhưng ông

thầy thì có. Con chim chỉ là vẻ đẹp của tự nhiên. Con chim thu hút đứa bé vì nó không nhồi nhét vào đầu đứa bé những câu đại khái như: “Chú ý nào! Chú ý vào tôi nào!”. Không, một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, ý thức của đứa bé bắt đầu trôi ra phía cửa sổ, đi theo phía có tiếng chim. Đứa bé phải nhìn lên bảng, trong khi trái tim của nó đang hướng đến chỗ khác.

Hạnh phúc phải chăng là một sai lầm? Mỗi tình cảm bộc phát hồn nhiên của đứa trẻ đều có nguy cơ trở thành sai trái. Từ đời này sang đời khác, chúng ta đã lần lượt hủy diệt cực đoan cái phần hồn nhiên, tươi mới trong tâm hồn con người. Và từ đó, những nguyên tắc nghiệt ngã cứng nhắc của xã hội loài người vẫn được duy trì. Những rào cản mọc lên ngày càng nhiều. Hầu như người ta không còn biết vui sướng là gì. Trái đất xanh tươi này trở thành một ngôi nhà bất an cùng cực.

Chỉ có người đau khổ mới đi đến đền thờ để cầu nguyện. Người hạnh phúc sẽ không đến nơi ấy bao giờ. Đến để làm gì kia chứ.

Tôi từng nghe một câu chuyện thế này: Một lần, Adolf Hitler có buổi nói chuyện với một nhà ngoại giao người Anh. Họ ứng ở tầng thứ 13 của một tòa nhà chọc trời, và để gây ấn tượng với khách, Hitler đã ra lệnh cho một chiến binh Đức nhảy xuống. Người chiến binh thi hành mệnh lệnh không chút đắn đo. Tất nhiên, anh ta chết. Nhà ngoại giao người Anh không thể tin vào mắt mình. Ông bị sốc. Tại sao người ta lại lãng phí đời mình mà chẳng nhằm mục đích gì. Còn Hitler, để gây ấn tượng mạnh hơn, lại tiếp tục ra lệnh cho một chiến binh khác.

Anh này lại nhảy xuống và chết. Rồi đến lượt người chiến binh thứ ba.

Không kim nổi lòng minh, nhà ngoại giao Anh kéo người chiến binh lại và hỏi: "Anh đang làm gì vậy? Sao phải chết oan uổng như thế?". Người chiến binh trả lời: "Ai có thể sống được ở đất nước này, dưới quyền một tên điên loạn kia? Ai có thể sống với Hitler? Tốt hơn hết là chết đi. Thế là được tự do".

Khi nỗi đau khổ lên đến cực điểm, chết là một cách giải thoát. Khi

đau khổ, người ta muốn giết minh, giết người. Và chiến tranh cứ thế diễn ra.

Bây giờ chúng ta đã hiểu vì sao minh khổ, và làm cách nào để chấm dứt đau khổ. Nếu không cố gắng thoát ra khỏi nỗi phiền não, không thấu hiểu được con đường của sự khổ; nếu cứ khư khư bám lấy nỗi buồn mờ mịt, chúng ta sẽ không bao giờ có được niềm vui chân thực. Tâm hồn ta không bao giờ có thể ca hát với đời. Rồi chúng ta sẽ chết dần mòn với cuộc sống tẻ nhạt thiếu vắng lời ca tiếng hát hay điệu múa giọng đàn. Chúng ta sẽ chết ngay khi sống, bởi chưa bao giờ chúng ta có được cuộc sống tự nhiên, vui tươi đúng nghĩa.

* * *

SỰ THẬT HAY ẢO ẢNH

Bạn từng nghĩ rằng, cuộc sống của mình chỉ là một chuỗi hy vọng, nó không phải là một cái gì có thật. Nhưng nó hoàn toàn có thể là thật.

Những hình thái mà chúng ta gọi dưới những cái tên như xã hội, văn minh, văn hóa, giáo dục đều là cấu trúc tinh tế của một thế giới bị "nhiễm độc". Cấu trúc đó như sau: người ta tạo ra cho bạn một ý tưởng mơ hồ rằng thế giới chỉ là một bóng đen u ám, rằng không thể nhìn thấy sự thật cuối cùng, rằng con người đang gắn bó sinh tồn trong một thế giới ảo ảnh. Người ta khuyến khích bạn ước mơ, kỳ vọng; nghĩa là khuyên bạn hãy sống trong hy vọng, hướng tới ngày mai; hãy hy sinh hôm nay cho ngày mai.

Nhưng ngày hôm nay vẫn còn ở đó; ngày hôm nay là thời gian duy nhất mà bạn đang thực sống, là thời gian duy nhất mà bạn có thể nắm giữ. Nếu muốn sống, hãy sống trong hiện tại.

Xã hội thúc đẩy chúng ta không ngừng theo đuổi các tham vọng. Từ thuở ấu thơ, bạn được giáo dục phải trở nên giàu có, quyền lực, phải trở thành một ai đó khác chứ không phải chính bạn. Không ai giúp bạn hiểu rằng con người đang sống trong một niềm hạnh phúc dồi dào trước mắt. Người ta nói với bạn rằng con người chỉ có thể hạnh phúc khi được đủ đầy về tiền của.

Hạnh phúc chẳng liên quan gì đến của cải vật chất. Hạnh phúc

không phải là một thành tựu. Hạnh phúc là bản chất vốn có của mỗi sinh thể. Hãy nhìn xem, muông thú vẫn nhởn nhơ trong thế giới mà chẳng cần bạc tiền. Một con nai hay con chó không có nhu cầu trở thành Rockefeller[8]. Chúng cũng chẳng cần quyền lực. Những cái cây vẫn hồn nhiên sống trong niềm vui xanh tươi ngay cả khi nó không còn có thể dâng tặng cuộc đời những đóa hoa xinh đẹp. Mùa xuân trở về thì hoa lại nở. Mọi thứ vận động một cách tự nhiên theo nhịp điệu thần thánh của vũ trụ bao la. Lời cầu nguyện của vạn vật là vĩnh cửu, đó là những buổi thánh lễ không bao giờ bị gián đoạn. Chúng có cần đến nhà thờ đâu. Thượng Đế đến với chúng, trong gió, trong mưa, trong ánh mặt trời rực rỡ.

[8]. Rockefeller (1839 – 1937): Nhà công nghiệp người Mỹ. Theo tính toán của tạp chí tài chính Forbes, ông được xem là người giàu nhất trong lịch sử.

Chỉ có con người mới đánh mất đi niềm an nhiên hạnh phúc buổi ban đầu ấy, bởi con người cứ sống trong hy vọng, đợi chờ và không chịu chấp nhận sự thật. Thực ra, sống trong mơ tưởng là một sự giả dối. Sự giả dối ấy làm tâm trí bạn rối bời. Cuộc sống ảo tưởng đã thay thế cho cuộc sống chân thật.

Bạn hãy quan sát quan sát cuộc sống mà xem. Đứa bé muốn mẹ yêu nó nhiều hơn, nhưng điều đó không diễn ra; người mẹ luôn trì hoãn niềm yêu thương của mình vì công việc hoặc vì những mong muốn khác. Tinh yêu cuộc sống trong cô đã hóa thành một hoang mạc khô cằn. Mục đích sống của cô là lấp đầy hố sâu của những tham vọng. Cô đang bận nghĩ cách nào đó có thể kiểm soát và sở hữu chồng mình. Nếu cô không phải là người phụ nữ của yêu thương thì làm sao cô có thể yêu thương đứa con một cách chân thành được?

Tôi đang đọc cuốn sách "Sự thật cuộc sống" của R. D. Laing. Cuốn sách cho biết kinh nghiệm tâm lý qua khảo sát nhiều trường hợp phụ nữ giữ thiên chức làm mẹ bằng những dạng câu hỏi như: "Khi nào con của bạn có thể ra đời? Bé có thực sự được chào đón không? Bạn đã sẵn sàng để có bé chưa?". Ở câu hỏi thứ nhất: "Bạn sinh con vì vỡ kế hoạch hay thực sự ao ước muốn có con?", 90% phụ nữ lập tức trả

lời: "Tôi không hề mong có con, đó chỉ là tai nạn". Câu hỏi tiếp theo: "Khi biết mình có mang, bạn có quyết tâm giữ đứa bé không? Hay bạn muốn bỏ nó đi? Bạn có thực sự muốn có con không?". Nhiều người trong số họ trả lời rằng trong mấy tuần lễ đầu họ rất lưỡng lự, không biết có nên giữ đứa bé lại hay không. Nhiều đứa bé ra đời chỉ vì người mẹ không có cách nào giải quyết được cái thai trong bụng. Có khi họ là những tín đồ Thiên Chúa giáo, và ý nghĩ về việc nạo phá thai khiến họ sợ hãi bởi đó là một tội lỗi khiến con người có thể bị đày xuống địa ngục. Để tránh mặc cảm tội lỗi, tránh nỗi ám ảnh của những hình phạt nơi địa ngục, nhiều phụ nữ theo đạo Thiên Chúa đã sinh con ngoài ý muốn. Hoặc có thể do chịu ảnh hưởng từ quan niệm chung của xã hội, chẳng hạn như người chồng muốn có đứa bé để duy tri dòng dõi. Song dù ở trường hợp nào, thi điều cốt lõi là đứa bé không nhận được tinh yêu thương thật sự từ các đấng sinh thành. Trong số những phụ nữ đã được phỏng vấn, chỉ một số ít các bà mẹ có câu trả lời rằng: "Vâng, con cần phải ra đời. Mẹ yêu con và mẹ hạnh phúc thật sự".

Vậy nên có nhiều em bé ra đời mà không được thương yêu trân trọng. Việc này gây ra những hậu quả không lường. Đứa bé khi được sinh ra đã cảm nhận rằng nó không được chào đón. Khi một người mẹ đã từng nghĩ đến chuyện phá bỏ thai nhi, thi trong sâu xa, đứa bé đã bị tổn thương. Bé là một phần cơ thể người mẹ, nó rất nhạy cảm. Còn nếu người mẹ do dự, không rõ minh muốn có con hay không thi cái tâm trạng lấp lửng kỳ quặc đó cũng ảnh hưởng đến bé, khiến bé trở nên lo sợ, không yên ổn. Nó bị treo lơ lửng giữa hai đầu dây sự sống và cái chết. Bằng cách nào đó, một em bé ra đời và mẹ của bé nghĩ rằng đó chỉ là một sự cố tinh dục - rõ ràng những người mẹ như vậy đang cố điều khiển sự sinh nở, cố tránh việc có con nhưng thất bại. Đứa bé vẫn có mặt trong cuộc sống của họ. Vi thế, người mẹ phải chịu đựng.

Chịu đựng, tức là không yêu. Đứa bé bị mất tinh yêu ngay từ khi chào đời. Người mẹ thi cảm thấy có lỗi vi không thể yêu con một cách bản năng. Chị bắt đầu tim cách bù đắp cho cái tinh yêu ít ỏi đó.

Chị bắt đứa bé ăn thật nhiều. Vi không thể lấp đầy tinh yêu của minh vào tâm hồn con, chị nhồi thức ăn vào dạ dày của nó. Đó chỉ là một sự thay thế. Trong những trường hợp này, người mẹ thường bị mặc cảm tội lỗi ám ảnh. Khi đứa bé nói: "Con không đói", chị cũng bắt nó phải ăn. Họ không lắng nghe con, vì không đủ yêu thương dành cho con, họ không biết phải làm gì với đứa trẻ. Họ nhồi nhét thức ăn cho con như một cách lấp đầy khoảng trống rộng hoác của trái tim. Rồi khi đứa bé lớn lên, thức ăn được thay bằng tiền. Lúc này, đến lượt đồng tiền sẽ thay thế cho tình yêu.

Như vậy, người ta đã dạy đứa trẻ rằng tiền quan trọng hơn tình yêu. Nếu bạn không có tình yêu, điều đó chẳng có gì đáng lo, nhưng nếu bạn không có tiền thì mọi chuyện bắt đầu khó khăn rồi. Cách giáo dục đó biến người ta trở nên tham lam. Đứa trẻ sẽ chạy theo đồng tiền một cách điên cuồng. Nó sẽ không chút bận tâm về sự thiếu vắng tình yêu. Nó chỉ quan tâm đến số tiền có trong ngân hàng. Nó cho rằng: "Tôi cần phải có rất nhiều tiền, sau đó mới tính đến tình yêu".

Giờ đây, chúng ta biết rằng tình yêu không cần đến tiền. Bạn có thể yêu một cách vô tư như bản chất của mình. Nếu quan niệm tình yêu gắn với đồng tiền, một ngày nào đó bạn sẽ cảm thấy trống rỗng vô vị sau cuộc chạy đua hoang phí tâm sức vật lộn với đồng tiền để mong có tình yêu. Quãng thời gian rong ruổi đó đâu chỉ bị phí hoài mà còn là những năm tháng không có tình yêu, không được giáo dục về lòng yêu thương. Tiền bạc đã rủng rỉnh rồi nhưng bạn không biết cách nào để yêu thương. Bạn đã quên hết ngôn ngữ của cảm giác, của tình yêu và hạnh phúc.

Vâng, đến lúc này, bạn có thể “tậu” một cô gái đẹp, nhưng đó không phải là tình yêu, cho dù đó là cô gái đẹp nhất thế giới. Cô gái ấy có thể đến với bạn vì cái tài khoản trong ngân hàng chứ không phải vì tình yêu chân thành.

Tiền bạc chỉ là ảo ảnh. Quyền lực cũng vậy. Chúng không phải là sự thật. Sự ngưỡng mộ cũng chỉ là phù du. Tất cả chúng chỉ là những ước vọng hão huyền, những giấc mơ của loài người vốn nhiều đau

khổ.

Nếu muốn vui sống một cách bình thường, hãy sớm từ bỏ ảo ảnh xa vời mà xã hội đã khuyến khích bạn đuổi theo. Hãy trở thành chính bản thân mình chứ không phải vì ý muốn của người khác. Chỉ khi nào can đảm thoát khỏi ảo ảnh, bạn mới có khả năng bước vào sự thật. Đơn giản vì duy nhất Sự Thật là cái có thật, còn ảo ảnh thì không bao giờ trở thành sự thật.

* * *

CÁI HIỆN TẠI VÀ CÁI TRỞ THÀNH

Hạnh phúc đích thực là gì? Có phải là khi ta đạt được cái gì đó? Không. Có phải là khi ta tìm được cái gì đó? Không. Có phải là khi ta trở thành một ai đó? Không.

Hạnh phúc nằm ở cái đang là, còn đau khổ nằm ở cái trở thành. Nếu muốn trở thành một cái gì đó, bạn sẽ lập tức rơi vào đau khổ. Trở thành một cái gì đó là nguồn gốc của đau khổ. Bạn chỉ hạnh phúc khi chú tâm vào thực tại đang sống, tại đây, ngay lúc này. Không có gì ngăn trở giây phút hiện tại của con người. Hạnh phúc là cái rất bình dị, rõ ràng. Nó là bản chất của chúng ta. Nó luôn ở trong chúng ta. Chỉ cần ta mang đến cho nó cơ hội để tuôn trào, nở rộ.

Hạnh phúc nằm ở cái đang là, còn đau khổ nằm ở cái trở thành. Nếu muốn trở thành một cái gì đó, bạn sẽ lập tức rơi vào đau khổ. Trở thành một cái gì đó là nguồn gốc của đau khổ. Bạn chỉ hạnh phúc khi chú tâm vào thực tại đang sống, tại đây, ngay lúc này.

Hạnh phúc không trú ngụ ở khối óc, nó nằm ở trái tim. Hạnh phúc không nằm ở suy nghĩ; nó thuộc về cảm giác. Khi bạn bị tước đi cảm giác, bạn sẽ không còn cảm giác. Bạn không biết cảm giác là gì. Bạn nói: "Tôi cảm thấy...", không phải vậy, thật ra bạn đang nghĩ là mình cảm thấy thì đúng hơn. Bạn nói: "Tôi cảm thấy hạnh phúc", đó chẳng qua là do bạn nhìn nhận, phân tích và nghĩ rằng mình đang có cảm giác hạnh phúc. Bạn đã suy nghĩ về hạnh phúc chứ không phải cảm nhận nó một cách giản dị, hồn nhiên. Bạn nghĩ về nó thì nó xuất hiện, nếu bạn không nghĩ về nó thì bỗng dưng nó biến mất không để lại dấu vết.

Nếu nhìn thế giới bằng khối óc, bạn chỉ thấy được mặt này hay mặt khác. Còn với trái tim, bạn có thể cảm nhận thế giới một cách toàn vẹn bằng chính tâm hồn mình. Vì thế, cảm giác đóng vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người.

Hãy quan sát một họa sĩ đang vẽ tranh để thấy rõ sự khác biệt giữa một nghệ sĩ thực thụ và một người sành sỏi về kỹ thuật. Nếu người họa sĩ chỉ giỏi kỹ thuật, một người nắm được thuật phối màu trên bảng vẽ và cách sử dụng cọ nhờ chịu khó thực hành, anh ta chỉ cần cố gắng suy nghĩ cách nào để hoàn thành bức tranh. Nhưng một nghệ sĩ thì khác. Anh ta hoàn toàn bị cuốn hút vào tác phẩm của mình, hoàn toàn quên mất xung quanh. Anh ta không chỉ vẽ bằng tay, không chỉ cố gắng hoàn thành bức tranh có trong đầu mình mà anh ta đang trút tất cả sự sống đang tuôn chảy trong mình vào bức họa. Không có gì tồn tại ngoài những nét vẽ. Giây phút ấy thậm chí ngay cả người họa sĩ cũng không tồn tại nữa. Giây phút ấy, toàn bộ đời anh chỉ là một thông điệp, mọi sắc màu đi xuyên qua anh.

Khi bạn gặp gỡ một nghệ sĩ múa - một nghệ sĩ đích thực, không phải chỉ là một người chuyên biểu diễn - bạn sẽ thấy họ không múa. Có một cái gì đó bên kia điệu múa trong con người họ. Toàn bộ sự sống của họ nằm trong điệu múa.

Làm một cái gì đó bằng tất cả hồn mình, đó là hạnh phúc. Ngược lại, bạn sẽ luôn cảm thấy chưa đủ, cảm thấy khổ sở. Khi cảm thấy mình chỉ là một phần tách rời của cái toàn thể, cảm giác đó rất đau đớn. Sự cắt chia đó giống như tâm trạng căng thẳng nặng nề hoặc cơn tức giận.

Nếu yêu thương bằng cái đầu, chúng ta sẽ rất khó trao tặng cho người khác những trải nghiệm hạnh phúc. Cũng như vậy, ta không thể thiền định chỉ bằng cái đầu.

Tôi rất thích bơi lội. Những người hàng xóm nói rằng nhìn tôi rất hạnh phúc sau mỗi lần đi bơi về. Một ngày kia, họ hỏi tôi: "Có chuyện gì xảy ra vậy? Tôi thấy anh đi ra dòng sông và bơi ở đó đến mấy tiếng. Tôi cũng muốn đi theo anh vì tôi thấy anh hạnh phúc quá".

Tôi nói: "Xin đừng đi theo tôi. Anh quên mất một điều, ở ngoài bờ sông buồn lắm. Anh đừng hành động giống tôi vì càng muốn đi theo tôi, anh sẽ càng gặp khó khăn đấy. Nếu đi ra bờ sông rồi cố gắng bơi để mong được vui sướng thì anh sẽ không bao giờ có được cảm giác đó đâu".

Bơi có thể trở thành thiền định. Chạy cũng có thể trở thành thiền định - bất cứ việc gì cũng có thể trở thành thiền định. Hạnh phúc ở trong tim chúng ta. Trái tim là sự hợp nhất tất cả.

Nếu thích, hãy nhảy múa ngay lúc này bằng tâm hồn mình, như một "người say" từ bỏ bản thân mình. Trò chơi thực sự là một cuộc say. Đó là cơn say của người biết chơi đùa một cách hồn nhiên. Những kẻ quá tỉnh táo không bao giờ biết chơi, không bao giờ nỗ lực với trò chơi nên cũng không bao giờ điều khiển được nó. Xã hội không thể điều khiển được một người thích chơi đùa. Còn chúng ta, nếu không thể điều khiển trò chơi thi ta cũng không thể làm chủ niềm hạnh phúc của bản thân minh.

Nhiều người tâm sự với tôi rằng họ muốn thoát khỏi nỗi đau khổ, nhưng họ không sẵn sàng chấp nhận buông xả. Họ vẫn cứ mong mỏi điều khiển cái này cái khác, như thể điều khiển trò chơi vậy. Họ vẫn cứ muốn làm ông chủ. Đó là điều không thể. Niềm vui thực sự chỉ đến khi chúng ta từ bỏ mọi ước muốn điều khiển cái này cái khác. Trò chơi, hay niềm vui là một cái gi đó rất hồn nhiên, nó không biết đến sự điều chỉnh nào.

Nếu thích, hãy nhảy múa ngay lúc này bằng tâm hồn mình, như một "người say" từ bỏ bản thân mình. Trò chơi thực sự là một cuộc say. Đó là cơn say của người biết chơi đua một cách hồn nhiên. Những kẻ quá tỉnh táo không bao giờ biết chơi, không bao giờ nỗ lực với trò chơi nên cũng không bao giờ điều khiển được nó.

Hạnh phúc cũng vậy, là một cái gì đó rất hồn nhiên. Người ta không thể điều khiển hạnh phúc được. Bạn chỉ có thể cảm nhận mình rơi sâu vào niềm an vui như bước vào một trò chơi vô tận. Đó là một cuộc chơi vĩnh cửu. Với trò chơi ấy, làm sao chúng ta có thể điều khiển, sắp xếp?

Khi đang nhảy múa một cách say sưa, ca hát một cách say sưa, chúng ta tựa hồ như không có mặt nữa - trò chơi đã tràn đầy trong ta, tuôn chảy cùng lúc với dòng máu trong ta. Tất cả đều như một phép màu. Sống với chết đang nhảy múa cùng nhau bởi vì cả hai đều biến mất. Nếu bạn không cảm nhận một sự hòa hợp cao độ, sự ngăn cách sẽ xuất hiện, và không còn hạnh phúc nữa.

Nếu tách mình ra khỏi thế giới, thế giới sẽ chia cắt chúng ta. Sự tồn tại của ta vươn lên một cách cô đơn trên tấm màn vũ trụ. Nếu gắn bó hài hòa với vũ trụ, chúng ta không còn bị giày vò bởi sự chia cắt. Sự sống và cái chết không phải là hai thể đối lập mà chúng bù đắp cho nhau trong một điệu múa. Vật chất và ý thức không phải là hai thứ khác biệt mà chúng hòa quyện bên trong chúng ta: linh hồn và thể xác đang nhảy múa cùng nhau. Tất cả hiện hình làm một và hòa trộn nhau trong cái nhất thể tuyệt đối. Linh hồn và thể xác luân phiên ẩn hiện.

Thượng Đế không phải là một đấng siêu nhiên nào xuất hiện trên bầu trời mênh mông kia. Người ở đây, trên những hàng cây, những hòn đá, trong tôi, trong bạn, trong mọi sự hiện hữu. Thượng Đế là linh hồn của tồn tại, vô hình và sâu thẳm. Bên trong nhảy múa với bên ngoài, thiên đường nhảy múa với cõi tục, cái thánh thiện nhảy múa với tội lỗi.

Và khi bạn trở thành một thực thể hợp nhất, lập tức, những mặt đối lập này sẽ biến mất.

Vậy nên, một người thông thái cũng có thể là một kẻ ngớ ngẩn, bởi cái thông thái kia nhảy múa với cái ngốc nghếch. Bậc hiền triết có thể thành kẻ tinh quái. Thượng đế và ma quỷ không hẳn là hai. Bạn đã bao giờ nghĩ về từ “ma quỷ” (devil) chưa? Từ ấy cùng gốc với từ “thánh thần” (divine) ấy. Ở tiếng Sankrit cũng vậy, diva cùng gốc với từ deva.

Một người thông thái cũng có thể là một kẻ ngớ ngẩn, bởi cái thông thái kia có thể nhảy múa với cái ngốc nghếch.

Một cái cây trong sâu thẳm của nó là một sự hợp nhất hoàn thiện, dù nó có đến hàng trăm cành nhánh hướng về những nơi khác nhau,

dù nó có đến hàng triệu chiếc lá.

Khi chúng ta bắt đầu điệu múa, cả thế giới sẽ múa cùng chúng ta. Một câu cách ngôn nói rất đúng: nếu khóc, hãy khóc một mình; khi cười thì cả thế giới sẽ cười với bạn. Khi đau khổ, chúng ta sẽ bị cô lập. Đau khổ sẽ là bức tường ngăn cách chúng ta với thế giới.

Nỗi đau đớn sẽ cô lập bạn, hay đúng hơn, sự cô lập đó sẽ làm bạn đau đớn. Mỗi khi rời khỏi cái toàn thể, lập tức bạn sẽ đau khổ. Đó là lý do mà một cá thể duy nhất không thể có được niềm vui thật sự, bởi bản chất của niềm vui là sự giao hòa. Niềm vui chỉ đến khi người ta không bao giờ còn bị cách chia. Con người cá nhân nếu cố sức sống vui trong đơn độc thì ở âu đó trong lòng anh ta vẫn âm ỉ một nỗi khổ đau. Càng vùng vẫy anh ta càng tạo thêm chất chồng nỗi khổ tâm, càng duy trì cái tôi của mình anh ta càng rơi vào cô đơn.

Khi thật sự hạnh phúc, cái tôi cá nhân của mỗi người sẽ biến mất. Khi thật sự hạnh phúc, chúng ta thấy mình ở trong cái toàn thể. Hạnh phúc gắn với sự sẻ chia.

Khi Đức Phật buồn chán, Người đã bỏ vào rừng, bỏ lại cả thế giới sau lưng. Sáu năm sau, khi đã giác ngộ, Ngài hân hoan biết bao khi trở lại chốn kinh kỳ bởi lẽ khi ấy, trong Ngài đã tràn ngập tình cảm chia sẻ lớn lao.

Đau khổ là hạt giống, hạnh phúc viên mãn là đóa hoa. Hương thơm của niềm hạnh phúc tràn đầy ấy sẽ hòa cùng cánh gió lan tỏa khắp nơi nơi.

Khi buồn, bạn khép chặt lòng mình lại, bạn không muốn nhìn thấy bạn bè người thân, không muốn đi đâu, không muốn tham dự vào cuộc chơi nào. Bạn nói: “Để tôi yên, để tôi một mình!”. Khi rơi vào nỗi đau cùng cực, bạn muốn tự sát. Điều đó nghĩa là gì? Tự sát là gì? Tự sát chỉ là một nỗ lực chạy thoát khỏi thế giới mà sau đó người ta không có cách quay trở lại. Đó là cuộc trốn chạy với nỗi cô đơn tuyệt đối, bất lực tuyệt đối, cuộc ra đi ấy nhất quyết không còn lối trở về.

Không ai muốn tự sát khi đang sống trong niềm hạnh phúc, an lạc. Chỉ có những người tràn ngập niềm vui mới có thể nhảy múa

một cách hồn nhiên và mời gọi người khác đến với mình, sẵn sàng cho đi niềm vui bất tận của bản thân mình. Ai cũng được chào đón trong phút giây mà tâm hồn chúng ta rộng mở hân hoan. Nhưng nếu đang khổ đau, chúng ta cũng không thể chào đón bất kỳ ai - kể cả những người bạn vốn rất yêu thương và có sự đồng cảm sâu sắc.

Người Hindu nói điệu nhảy thiêng liêng hợp nhất chúng ta và vũ trụ là Ras-Leela - một đấng tối thượng đang nhảy múa trong khi xung quanh ngài, trăng sao, thiên hà cũng quây quần hòa điệu. Đó là điệu nhảy vô tận đang diễn ra trước mắt ta, nhưng chỉ khi nào ta học được cách nhảy múa, học được ngôn ngữ của niềm hạnh phúc chân thật, ta mới nhận ra điệu nhảy kỳ diệu ấy.

Trong Thế chiến thứ hai, một binh sĩ bỗng dưng bỏ súng tại chiến trường và chạy đến nhặt bất cứ mẩu giấy nào anh ta nhìn thấy, hối hả đọc nó và buồn bã lắc đầu khi những mảnh giấy rơi lả tả xuống đất. Người ta đưa anh vào bệnh viện, và dù bị tác động đến mấy, anh vẫn câm lặng, chỉ lắp bắp những từ không rõ nghĩa. Anh lang thang một mình trong khuôn viên bệnh viện, nhặt những mảnh giấy và cứ mỗi lần như vậy, gương mặt anh ánh lên vẻ hy vọng rồi lại lập tức buồn bã. Một ngày kia, anh nhận được giấy chứng nhận miễn trừ tham gia quân đội. Đến lúc này, người ta mới nghe tiếng nói của anh: "Nó đây rồi!". Anh khóc òa trong niềm hạnh phúc.

Hạnh phúc thực sự chính là tự do cuối cùng. Chỉ là tiếng kêu đơn giản của một trò chơi: "Nó đây rồi! Eureka! Ta đã tìm thấy nó rồi!".

Điều khôi hài ở chỗ chúng ta chẳng cần đi đâu xa để tìm kiếm hạnh phúc. Nó ở ngay đây. Nó nằm ở cuộc sống bên trong chúng ta. Nếu phải đi tìm nó, bạn hãy tìm ngay thời khắc này, không nên trì hoãn một giây phút nào. Khát khao lớn có thể mở mọi cánh cửa tự do. Sức mạnh thôi thúc bên trong có thể mang đến tự do cho bạn ngay lúc này.

HIỂU BIẾT NGUỒN GỐC ĐAU KHỔ

ĐI TÌM LỜI ĐÁP

Tại sao chúng ta không chịu chấm dứt đau khổ và bất hạnh? Làm thế nào để cuộc sống con người tràn trề niềm an lạc, hạnh phúc?

Đau khổ mang đến cho chúng ta nhiều thứ trong khi hạnh phúc lại lấy chúng đi. Hạnh phúc tước mất tất cả những gì bạn từng có, từng sống, hạnh phúc sẽ "hủy diệt" bạn. Còn nỗi đau khổ ư, vì có nó mà cái tôi của bạn ngày càng lớn thêm. Điều nan giải nằm ở chỗ ấy. Đó là lý do tại sao con người rất khó sống vui tươi hạnh phúc, tại sao hàng tỷ người trên thế giới hàng ngày sống trong khổ đau mà vẫn quyết định dấn sâu vào nó. Đau khổ tạo cho chúng ta một cái Tôi kiên cố cao chất ngất, còn hạnh phúc lại mang đến sự thanh thản đến mức chẳng còn thấy cái Tôi nào nữa.

Nếu hiểu rốt ráo như vậy thì mọi việc sẽ rất rõ ràng. Đau khổ khiến bạn trở nên cá biệt. Hạnh phúc lại thuộc về vũ trụ vô biên, nó không trang điểm cho cái tôi. Chim muông cây cỏ sống an nhiên giữa đất trời vì mọi sự tồn tại vốn dĩ không có đau khổ. Chỉ có con người mới thèm khát khổ đau, vì khi ấy, con người được hiện diện một cách cá biệt.

Nỗi khổ của bạn thu hút sự quan tâm của người khác. Khi bạn khổ sở, người ta sẽ hỏi han, thông cảm, thương yêu bạn. Họ bắt đầu chăm sóc bạn. Ai muốn làm tổn thương một con người đang đau khổ? Ai lại đi ghen tỵ với một người đang đau khổ? Ai lại muốn chống đối một người đang đau khổ?

Nhưng mọi sự hỏi han quan tâm ưu ái lại là một sự "đầu tư" cho đau khổ. Nếu người vợ không đau khổ thì người chồng có thể quên cô ta, và ngược lại, nhìn một người vợ đau khổ, không người chồng nào có thể thờ ơ. Nếu một người chồng đau khổ thì cả gia đình, vợ con đều vây quanh để lo lắng, chăm sóc. Điều đó làm cho con người không bị cô đơn.

Khi bị mệt mỏi đau khổ, mọi người sẽ đến an ủi bạn. Nhưng nếu

bạn hạnh phúc, họ sẽ đố kỵ, thậm chí có thể chống lại bạn.

Không ai thích một người hạnh phúc, vì một người hạnh phúc sẽ làm tổn thương những người kém hạnh phúc phúc hơn. Người ta sẽ nghĩ rằng: “Khi anh đang hạnh phúc thì chúng tôi vẫn đang lăn lộn dưới bóng tối, khổ đau và ịa ngục. Tại sao anh dám hạnh phúc trong khi chúng tôi đang đau ớn đến thế?”.

Thế giới tồn tại những kẻ khổ sở, và không ai đủ can đảm để cho toàn bộ thế giới chống lại những con người khổ sở ấy; vì điều đó quá nguy hiểm. Và người ta nghĩ rằng: Tốt hơn hết là cứ sống giống mọi người, lo âu và đau khổ giống họ. Nếu bạn bất ngờ có được hạnh phúc thì bạn sẽ bị tách rời khỏi đám đông luôn luôn bất an.

Hạnh phúc ư? Bạn có biết hạnh phúc là gì không? Hạnh phúc chỉ đơn giản là hạnh phúc mà thôi. Hạnh phúc của một người là bước sang một thế giới khác - một người không còn thuộc về cái thế giới đầy phiền nhiễu này nữa, một người không còn thuộc về quá khứ mù mịt nữa, một người không còn thuộc về thời đại nào nữa. Khi tràn trề niềm hạnh phúc bình yên, thời gian và không gian cũng biến mất.

Albert Einstein nói: các nhà khoa học cho rằng thời gian và không gian là hai yếu tố của hiện thực; nhưng thực chất, đó không phải là hai yếu tố mà là hai mặt của một hiện thực duy nhất. Ông đưa ra khái niệm không-thời-gian, đây là một từ dùng để diễn tả sự hợp nhất hai khái niệm “không gian” và “thời gian”. Thời gian chỉ là chiều thứ tư của không gian mà thôi. Einstein không phải là một nhà thần bí, ông còn đưa một hiện thực thứ ba với cái nhìn siêu nghiệm, không phải thời gian cũng không phải không gian. Tôi gọi hiện thực đó là "kẻ làm chứng". Chúng ta liên tưởng đến khái niệm "tam vị nhất thể", tức ba gương mặt của Thượng Đế. Vậy là chúng ta có tất cả 4 chiều: hiện thực có ba chiều không gian và một chiều thời gian.

Chiều thứ tư mà chúng ta hình dung theo cách nói của Einstein vẫn không phải là chiều thực; nó là một sự chuyển hóa. Niềm vui cao độ đồng nghĩa với hành trình chuyển hóa. Niềm vui ấy không thuộc về xã hội hay truyền thống.

Vậy câu chuyện này có liên quan gì đến nỗi đau khổ con người?

Câu hỏi bạn đặt ra thật ý nghĩa.

Có nhiều lý do. Hãy nhìn vào nỗi đau khổ của mình, bạn sẽ tìm ra nguyên nhân. Ngay lúc ấy, bạn thử cho phép mình bước vào một trò chơi, bạn sẽ thấy sự khác biệt.

Hãy nhìn thẳng vào nỗi đau khổ của mình để hiểu rõ căn nguyên của nó. Phải chăng, khi đau khổ, bạn sẽ thu hút sự quan tâm của nhiều người. Thật là một quan niệm kỳ quặc, sai lạc. Lẽ ra một người sống hạnh phúc phải có nhiều bạn mới phải. Nhưng người hạnh phúc lại bị thế giới còn lại cách ly. Niềm hạnh phúc của một người dường như không có gì chung với cái thế giới đầy nhọc nhằn này. Tại sao bạn lại hạnh phúc? Bởi vì bấy lâu nay chúng ta không hề nhận ra là mình đã máy móc dùng lý trí kìm hãm niềm vui sống hạnh phúc và cố gắng sống trong đau khổ. Cuộc sống đầy phiền não trở thành bản chất thứ hai của mỗi chúng ta.

Hãy chấm dứt lối suy nghĩ máy móc này của xã hội. Hãy học cách sống hạnh phúc, học cách trân trọng những người biết sống hạnh phúc và quan tâm đến họ.

Không nên thông cảm quá nhiều đối với những người đau khổ. Nếu có ai đó đang đau khổ, bạn hãy giúp họ nhưng đừng tỏ ra thông cảm. Đừng mang đến cho họ cái ý niệm rằng đau khổ là quý giá.

Đó chính là sứ mệnh lớn lao của loài người. Không nên thông cảm quá nhiều đối với những người đau khổ. Nếu có ai đó đang đau khổ, bạn hãy giúp họ nhưng đừng tỏ ra thông cảm. Đừng mang đến cho họ cái ý niệm rằng đau khổ là quý giá.

Hãy để họ hiểu là chúng ta đang giúp họ, nhưng, lưu ý rằng: "Đó không phải là tôn trọng, mà chỉ đơn giản là sự giúp đỡ". Chúng ta không làm bất kỳ điều gì ngoài việc giúp bạn mình thoát khỏi đau khổ bởi vì đau khổ là một thứ đáng ghét. Hãy để con người cảm nhận đau khổ là cái gì đó cần phải tránh xa, rằng đau khổ chẳng có gì là thánh thiện.

Hãy sống hạnh phúc, trân trọng hạnh phúc của người khác và giúp người khác hiểu rằng hạnh phúc là cứu cánh của cuộc đời. Hãy thay đổi suy nghĩ cũ của bạn. Giờ đây, bậc thánh nhân phải là người

biết sống hạnh phúc. Nơi nào mang đến niềm vui yêu đời, nơi nào tưng bừng những lễ hội, nơi ấy phải được xem là chốn thiêng liêng.

Chúng ta phải học một ngôn ngữ mới để làm thay đổi toàn diện con người cũ. Đó là ngôn ngữ của hạnh phúc trọn vẹn và khỏe khoắn.

Có một sự thật kỳ lạ ở chỗ: Thực ra, chấm dứt khổ đau, tức giận hay cay đắng đâu phải là khó. Bạn không muốn đau khổ, nhưng có một quá trình đấu tranh phức tạp sâu sắc đằng sau ý muốn ấy. Sự phức tạp này bắt nguồn từ thời thơ ấu, khi mà bạn không được dạy cách sống hạnh phúc và chơi đùa đúng nghĩa.

Người lớn dạy cho bạn toàn những chuyện nghiêm trọng, những chuyện chỉ mang đến nỗi buồn. Bạn trở nên yếu đuối và lệ thuộc vào người khác; bạn chỉ làm những gì mà người khác khuyên bảo. Bạn đã sống một cách miễn cưỡng trong một sự chịu ựng nặng nề. Dần dần, bạn đi đến nhận thức rằng: những gì chống lại bạn là đúng. Toàn bộ sự giáo dục con trẻ theo kiểu như thế chỉ gieo thêm nỗi buồn khổ – một thứ cảm xúc chẳng có gì là tự nhiên.

Sống vui vẻ là tự nhiên. Sống lành mạnh là tự nhiên. Một người sống khỏe chẳng việc gì phải đi đến bác sĩ để hỏi: “Tại sao tôi lại khỏe mạnh?”. Nhưng khi bị đau yếu, lập tức bạn sẽ hỏi: “Vì sao tôi bị bệnh? Nguyên nhân của căn bệnh đó là gì?”.

Cũng như vậy, khi đau khổ, bạn sẽ tự hỏi tại sao mình lại đau khổ. Nhưng khi bạn vui sướng thì âu cần phải đi hỏi thăm ai về sự sung sướng của mình. Tuy nhiên, trong một xã hội mất thăng bằng, một người tự nhiên vui sướng bị xem là mất trí. Nếu bạn cười vô cớ, người ta sẽ cho rằng đầu óc bạn có vấn đề: “Tại sao anh lại cười? Chuyện gì làm anh sung sướng đến vậy?”. Và nếu bạn trả lời: “Tôi không biết. Tôi chỉ cảm thấy rất hạnh phúc” thì họ lại càng tin chắc bạn điên mất rồi.

Còn khi bạn phiền muộn, người ta lại thấy đó là bình thường. Vì ai cũng cho rằng đau khổ là cái gì đó rất tự nhiên. Ai cũng có nỗi khổ riêng. Điều đó chẳng có gì đặc biệt. Những ý nghĩ đó tiêm nhiễm vào

đầu óc chúng ta một cách vô thức, và chúng ta bắt đầu thừa nhận: đau khổ là đương nhiên, chỉ có hạnh phúc mới là bất thường. Nếu sống an nhiên, hạnh phúc, ta sẽ bị chất vấn, đố kỵ còn sống khổ sở thì cứ thế mà sống, không cần bận tâm đến nguồn gốc của nó. Những suy nghĩ này dần dần ăn sâu vào máu thịt của bạn, đầu độc tinh thần bạn. Chúng ta ép buộc mình hành động ngược lại với bản chất tự nhiên vốn có của chính mình. Chúng ta lãng quên bản chất chân thực của mình để sống theo ý muốn của người khác.

Nếu bạn cười vô cớ, người ta sẽ cho rằng đầu óc bạn có vấn đề: “Tại sao anh lại cười? Chuyện gì làm anh sung sướng đến vậy?”. Và nếu bạn trả lời: “Tôi không biết. Tôi chỉ cảm thấy rất hạnh phúc” thì họ lại càng tin chắc bạn điên mất rồi.

Toàn bộ những ý nghĩ trên đã biến cuộc sống con người thành một chuỗi dài đau khổ. Chúng ta sống ở nơi không thuộc về ta, trở thành người không giống với thực chất của ta. Bởi vì con người hầu như không hình dung nổi xứ sở đích thực của mình là đâu nên chúng ta đau khổ. Chúng ta đã đi quá xa, đến nỗi không còn nhớ đường trở về nhà. Đi đến đâu, chúng ta cũng ngỡ đó là nhà của mình; đau khổ đã trở thành một ngôi nhà kiên cố. Khi đó, nỗi tức giận, đắng cay được xem như một phẩm chất của con người chứ không phải là sự bệnh hoạn của tâm hồn.

Khi ai đó nói: "Đừng sống khổ sở như vậy nữa, nỗi đau đó không còn cần thiết nữa", thì một câu hỏi cực kỳ quan trọng sẽ được đặt ra: "Đây là tất cả những gì tôi có. Nếu bỏ nó đi, tôi không còn là tôi nữa. Ít ra tôi cũng phải có cái gì đó giống với mọi người chứ. Nếu không đau khổ, buồn bã, phiền não thì tôi sẽ là ai giữa cuộc đời này? Nếu tôi chấm dứt tất cả thì câu hỏi đặt ra là: Cuối cùng đâu là cái riêng nhất của tôi? Tôi là ai? Tôi không biết đường trở về nhà. Ngôi nhà lầm lạc kia là do xã hội đã tạo ra cho tôi".

Không ai muốn đứng trần truồng trên đường.

Tốt hơn là nên mặc một cái áo nào đó, cho dù đó là chiếc áo đau khổ. Có sao đâu, mọi người đều mặc nó cơ mà. Chiếc áo lạ lùng đó trở nên đắt giá cho những ai muốn mặc nó. Những ai không cố mặc

chiếc áo ấy thì còn khổ sở gấp đôi, vì họ phải sống trong sự đau khổ "rẻ tiền" hơn, vì họ không có gì để khoe cái sự đau khổ của mình. Vậy là có đến hai kiểu người: những người rất đau khổ và những người không đủ đau khổ. Kiểu người thứ hai lại đêm ngày cố gắng đạt tới nỗi khổ sở cùng cực như kiểu người thứ nhất.

Kiểu người thứ ba lại bị quên lãng hoàn toàn. Kiểu người thứ ba là kiểu người sống theo cái bản chất chân thật nhất của chính họ. Họ không đau khổ.

Bạn sẽ hỏi tôi tại sao con người không chịu chấm dứt nỗi khổ của mình. Lý do đơn giản: đó là tất cả những gì mà con người có. Bạn muốn con người phải nghèo hơn nữa sao. Họ đã sẵn nghèo rồi. Thậm chí đến nỗi khổ mà họ còn có ít ỏi hơn người khác thì làm sao họ có thể từ bỏ cả nỗi khổ ấy để trở nên trống rỗng được.

Nhưng chính cái rỗng rang ấy lại là cánh cửa mở ra sự giàu có, mở ra niềm vui chân thật. Cánh cửa ấy phải hoàn toàn trống không. Người ta không thể âm đầu vào một bức tường rắn chắc. Một cánh cửa rỗng không sẽ mở ra vô tận cơ hội cho bạn bước vào hạnh phúc. Nó chẳng bao giờ ngăn cản bạn. Nó luôn luôn gọi mời bạn. Chúng ta đã từng nhầm tưởng cái trống không là xấu xa, sự rỗng không là vô nghĩa lý; vậy nên ta nhất định không chịu chấm dứt mọi khổ đau, tức giận, đắng cay.

Ngay khi không sở hữu một điều gì là lúc bạn trở thành cánh cửa mở ra những chân trời thiêng liêng. Cánh cửa ấy đưa bạn về nhà, nối kết bạn với bản chất sâu kín bên trong. Bản chất ấy là niềm hạnh phúc viên mãn.

Hạnh phúc viên mãn không phải là một cái gì đó cần đạt tới.

Nó đang ở đây. Chúng ta sinh ra cùng lúc với niềm an lạc vĩnh hằng ấy

Chúng ta không nên đánh mất nó, đừng đi quá xa để còn kịp quay trở lại với chính mình.

Nó ở ngay sau lưng bạn. Chỉ cần lùi lại một bước thôi và một cuộc chuyển hóa lớn lao sẽ đến trong tâm hồn bạn.

Tôi chỉ chấp nhận sự rỗng không làm cánh cửa đời mình - cái mà

tôi gọi là thiền định, một tên gọi khác của trạng thái rỗng không. Vào khoảnh khắc hội nhập cùng sự an tĩnh kỳ diệu, bạn sẽ đối mặt với chính mình, và mọi khổ đau sẽ tan biến.

Điều đầu tiên cần làm là bạn hãy cười vào con người ngốc nghếch năm xưa của mình. Nỗi đau khổ không bao giờ còn tồn tại nữa. Bạn đã tạo ra nó bằng một cánh tay, và bây giờ, dùng cánh tay còn lại để chặt đứt nó đi.

Hết sức đơn giản như vậy thôi.

Cái đơn giản nhất trong cuộc đời này là sống đúng như bản chất của mình.

Chẳng cần nỗ lực làm thay đổi điều gì, bạn đã tồn tại như chính mình rồi.

Đừng bị nô lệ bởi những giáo điều của kẻ khác. Hãy lột da như con rắn và đừng bao giờ quay nhìn lại nữa. Cái nằm kia chỉ là bộ da cũ kỹ.

Nếu thấu hiểu rốt ráo, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta trong nháy mắt. Vào thời khắc thiêng liêng đó, bạn sẽ cảm nhận được rằng chẳng thể có bất kỳ nỗi khổ đau, oán hận nào hiện hữu trong bạn.

Hãy yên lặng, đứng ở cánh cửa rỗng không, bước từng bước vào sâu trong nội tâm mình và bạn sẽ nhận ra kho báu lớn mà bạn đã chờ đợi qua hàng ngàn kiếp.

Tại sao người ta khó tha thứ, tại sao người ta cứ bám lấy những vết thương trong quá khứ?

Cái tôi bao giờ cũng sống trong đau khổ - cái tôi ấy càng sinh sôi nảy nở bao nhiêu thì nỗi đau khổ càng lớn bấy nhiêu. Trong khoảnh khắc hạnh phúc viên mãn xuất hiện, cái tôi biến mất hoàn toàn. Cái tôi ngày càng bành trướng vì bạn không muốn tha thứ, không muốn quên – nhất là những vết thương lòng, những lời sỉ nhục, những cơn ác mộng. Bạn không chỉ không quên mà còn thổi phồng cho sự việc trầm trọng thêm. Bạn có khuynh hướng quên đi những gì đẹp đẽ, những trò chơi thú vị hồn nhiên, bởi chúng không làm thỏa mãn những khát khao của cái tôi. Dường như đau khổ là thứ vitamin cần có để bồi ắp cho bản ngã con người ngày càng lớn mạnh.

Chúng ta hãy cố hiểu toàn bộ cơ chế hoạt động của cái tôi. Nếu miễn cưỡng tha thứ thì sự tha thứ ấy không có thật. Đó chỉ là sự kiềm chế. Bạn chỉ tha thứ khi nào bạn hiểu được sự ngớ ngẩn của trò chơi tâm trí. Cần phải thấu suốt toàn bộ tính chất vô nghĩa lý của cơn tức giận hay nỗi khổ đau, vi nếu không thi bạn kiềm chế nó ở chỗ này, nó sẽ trồi lên ở chỗ khác; bạn kiềm chế nó ở hình thức này, nó sẽ có mặt ở một hình thức khác - đôi khi chuyện này xảy ra một cách tinh tế, không dễ nhận ra chút nào. Đó cũng chính là biểu hiện khác của cái tôi đã được hồi sinh, được tái hiện, được tái thiết dưới dạng thức mới mà thôi.

Bản ngã con người gắn liền với sự chối từ, sự phủ định. Nó nói "không" với toàn bộ đời sống. Tình trạng "không chấp nhận" là linh hồn của cái tôi. Sao ta lại nói "không" với niềm vui hạnh phúc? Ta có thể nói "không" với nỗi đau đớn khổ sở. Sao ta có thể nói "không" với những bông hoa, những vì sao, bóng hoàng hôn diễm lệ, với bao vẻ đẹp thần thánh khác? Cuộc sống này đầy ắp hoa hồng nhưng chúng ta chỉ cố nhặt nhạnh những bụi gai. Một mặt, chúng ta cương quyết: "Không, tôi không muốn nhận nỗi đau khổ này" nhưng mặt khác, chúng ta lại gắn kết chặt chẽ với nó.

Khoảnh khắc mà bạn chấp nhận cái bình thường là lúc bạn "khác thường" nhất. Khoảnh khắc bạn chấp nhận mọi hạn chế của mình là khi tia sáng đầu tiên rọi vào cuộc sống của bạn.

Nhưng cái tôi có thể sống trong tha thứ chứ; nó sẽ bắt đầu một hành trinh tốt đẹp hơn bằng ý tưởng: "Tôi tha thứ cho anh, thậm chí tôi tha thứ cho kẻ thù của mình". Bạn hãy nhớ rằng, người bình thường không bao giờ thừa nhận cái sự bình thường của mình. Khoảnh khắc mà bạn chấp nhận cái bình thường là lúc bạn "khác thường" nhất. Khoảnh khắc bạn chấp nhận mọi hạn chế của mình là khi tia sáng đầu tiên rọi vào cuộc sống của bạn, đóa hoa đầu tiên đã bừng nở. Mùa xuân hạnh phúc không còn xa nữa.

Đức Jesus nói: Hãy tha thứ cho kẻ thù, hãy yêu thương kẻ thù của con. Người đã nói đúng, bởi vì chỉ khi nào giải thoát mình ra khỏi kẻ thù thì bạn mới yêu thương họ được, nếu không họ cứ ám ảnh mãi

trong đầu óc của bạn. Hận thù là một kiểu quan hệ; nó sâu hơn cái bạn gọi là tình yêu.

Có một người đã hỏi tôi: "Osho, tại sao tình yêu hòa hợp lại buồn tẻ đến thế?". Lý do rất đơn giản: vì đó là sự hòa hợp. Nó đánh mất mọi sự quyến rũ của cái tôi. Có vẻ như vậy đó. Khi đạt tới sự hòa hợp tuyệt đối trong tình yêu, bạn sẽ quên đi cái tôi của mình, khi đó một chút mâu thuẫn, một chút tranh chấp, một chút bạo lực, một chút căm ghét… cũng không còn nữa. Như vậy, tình yêu – theo cách gọi của bạn – không phải là một tình cảm sâu sắc, nó chỉ là thứ tình cảm hời hợt bề ngoài. Nhưng sự căm ghét của bạn thì rất sâu sắc, nó sâu thăm thẳm như bản ngã của bạn vậy.

Đức Jesus đã đúng khi nói "tha thứ", nhưng chúng ta đã không hiểu hết ý của Người từ bao nhiêu thế kỷ qua. Đức Phật Thích Ca cũng nói như thế - tất cả những người giác ngộ đều nói như thế. Ngôn ngữ họ sử dụng có thể khác nhau - khác thời đại, khác thời điểm, khác đối tượng thẩm thấu - nhưng tư tưởng của họ là một. Nếu không thể tha thứ thì mãi mãi chúng ta chỉ sống trong hận thù và đau khổ.

Một mặt, chúng ta muốn quên đi và tha thứ, vì cách duy nhất để quên là tha thứ - không tha thứ thì không thể quên. Nhưng mặt khác, có một sự vướng víu sâu sắc hơn mà nếu không thấu hiểu thì Đức Thích Ca hay Chúa Jesus cũng không thể cứu rỗi cho bạn. Chúng ta vẫn ghi nhớ trạng thái sống tuyệt vời của những con người thánh thiện, nhưng họ không phải là một phần trong cách thế sống của ta, máu của họ đâu có chảy trong huyết quản của ta, ý thức của họ không ăn sâu vào xương tủy ta. Họ chưa bao giờ là một phần trong bầu khí quyển tinh thần của ta. Họ vẫn xa lạ với ta lắm, họ vẫn là một cái gì đó được chấp nhận từ bên ngoài. Họ lôi cuốn ta bằng trí tuệ và vẻ đẹp; thế nhưng ta vẫn chẳng có gì thay đổi.

Cái tôi chính là một hiện tượng tiêu cực nhất của sự tồn tại. Nó giống như bóng tối. Sự tồn tại của bóng tối chỉ được xác lập trong vị thế đối cực với ánh sáng. Còn sự tồn tại của ánh sáng là điều hiển nhiên, không thể phủ định. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể tác

động trực tiếp đến bóng tối dưới bất kỳ hình thức nào. Nếu căn phòng của bạn chìm ngập bóng tối, bạn không thể đuổi bóng tối ra khỏi căn phòng, không thể ném nó đi, không thể hủy diệt nó một cách trực tiếp bằng bất kỳ loại vũ khí nào. Nếu cố đánh nhau với nó, bạn sẽ bị thương đấy. Bóng tối không hề bị tổn thương. Bạn có thể là một nhà đấu vật vĩ đại, song bạn vẫn không thể vật nhau với bóng tối. Đó là việc bất khả thi. Lý do rất đơn giản là vi bóng tối không hề tồn tại, nó chỉ tồn tại trong thế đối lập với ánh sáng. Nếu chúng ta muốn làm điều gì đó trong bóng tối, chắc chắn ta phải tim ra hướng có ánh sáng. Nếu không muốn đứng trong bóng tối, hãy mang ánh sáng đến. Nếu muốn bóng tối hiện hữu, hãy tắt ánh sáng đi. Tuy nhiên, tôi muốn nhắc bạn là hãy sống cùng với ánh sáng, trong bóng tối, bạn sẽ chẳng hoàn tất được việc gì cả. Khi những trạng thái đối nghịch không còn tồn tại thi cái tôi cũng biến mất.

Đó là lý do vì sao tôi không khuyến khích bạn tha thứ. Tôi không khuyên bạn hãy yêu ai và đừng ghét ai. Tôi không nói bạn hãy chấm dứt mọi tội lỗi và trở thành thánh nhân. Nhân loại đang cố gắng làm điều đó và họ thất bại hoàn toàn. Công việc của tôi khác hẳn. Tôi chỉ nói: Hãy mang ánh sáng đến cuộc đời của bạn. Đừng bị bóng tối khuất phục.

Nếu không muốn đứng trong bóng tối, hãy mang ánh sáng đến. Nếu muốn bóng tối hiện hữu, hãy tắt ánh sáng đi. Tuy nhiên tôi muốn nhắc bạn là hãy sống cùng với ánh sáng, trong bóng tối, bạn sẽ chẳng hoàn tất được việc gì cả.

Bóng tối chính là cái tôi. ánh sáng là thiền định giúp bạn thức tỉnh thực sự. Bạn sẽ không còn cố gắng kiềm chế, kiềm chế, kiềm chế thêm nữa. Kiềm chế là vô nghĩa. Kiềm chế chỗ này thì cái cảm xúc tiêu cực lại xuất hiện ở chỗ khác. Nó vẫn tìm cách làm ta tổn thương.

Bạn hỏi: “Tại sao người ta khó tha thứ, tại sao người ta cứ bám lấy những vết thương trong quá khứ?”.

Tại sao ư? Vì đó là tất cả những gì mà bạn có. Và bạn cứ thích chơi với những vết thương cũ. Bạn không muốn nó lành.

Một người đàn ông đang ngồi ở một toa xe lửa. Khi ấy, có một

thầy tu mang một chiếc túi du lịch đến ngồi gần anh. Không có gì để làm, anh ta chăm chú nhìn ông thầy tu.

Ngài mở túi và lấy ra một cái khăn nhỏ, cẩn thận trải nó lên đầu gối. Sau đó, ngài lấy một chiếc bát thủy tinh và đặt nó lên cái khăn. Ngài tiếp tục lấy ra con dao và quả táo. Ngài gọt vỏ, cắt quả táo ra thành từng miếng nhỏ đặt vào bát. Rồi ngài nâng cái bát lên, dốc nghiêng nó và đổ táo ra ngoài cửa sổ.

Mọi việc cũng diễn ra như thế với quả chuối, quả lê, quả đào, quả dứa và một hũ kem – ngài ném mọi thứ qua cửa sổ sau khi đã bày biện chúng rất cẩn thận. Cuối cùng, ngài lau sạch cái bát, gấp khăn lại và đặt nó ra sau cái túi du lịch.

Người đàn ông ngồi cạnh ông thầy tu sửng sốt kêu lên: “Xin lỗi thầy! Thầy đang làm gì vậy?”.

Vị thầy tu lãnh đạm áp: “Ta làm món salad trái cây”.

“Nhưng sao thầy lại ném chúng qua cửa sổ?”

“Vì ta ghét salad.” - Thầy tu trả lời.

Con người ta cứ thích gánh theo mình những thứ mà họ ghét. Họ sống trong sự căm ghét. Họ chọc ngoáy vào vết thương của mình vì họ không muốn nó lành, không cho phép nó lành – toàn bộ cuộc đời của họ lệ thuộc vào quá khứ.

Hãy sống cho hiện tại, nếu không bạn sẽ không bao giờ có thể quên và tha thứ cho quá khứ. Tôi không nói rằng bạn hãy quên và tha thứ tất cả những gì đã xảy ra trong quá khứ. Tôi chỉ nói: Hãy sống cho hiện tại. Đó là cách tốt nhất để tồn tại; hay nói cách khác: hãy thiền định, hãy thức tỉnh, bởi khi thức tỉnh, chúng ta sẽ sống cho hiện tại.

Hãy sống cho hiện tại, nếu không bạn sẽ không bao giờ có thể quên và tha thứ cho quá khứ.

Sự thức tỉnh không nằm ở quá khứ, cũng chẳng thuộc về tương lai. Sự thức tỉnh chỉ biết đến hiện tại. Hãy thức tỉnh. Đó là khi bạn bắt đầu tham dự vào hiện tại, cảm nhận niềm vui của cuộc sống hiện tại, chấm dứt mọi nỗi muộn phiền vô lý mà bao người vẫn đang cố bám riết. Bạn sẽ không tìm về quá khứ nữa. Bạn sẽ quên và tha thứ.

Bạn sẽ ngạc nhiên là vì sao mình không còn buồn khổ, đắng cay nữa. Quá khứ không còn, tương lai biến mất bởi nó cũng chỉ là dự phóng của quá khứ. Hãy thoát khỏi quá khứ và tương lai để tự do tận hưởng hiện tại. Kinh nghiệm sống cho hiện tại sẽ thúc đẩy chúng ta hòa nhập vào cái toàn thể, những vết thương lòng năm xưa sẽ lành lại. Không còn nỗi thương tâm nào, chúng ta bắt đầu một cuộc sống thực sự tốt đẹp. Điều đó khởi nguồn cho cuộc chuyển hóa lớn lao.

Hãy thoát khỏi quá khứ và tương lai để tự do tận hưởng hiện tại. Kinh nghiệm sống cho hiện tại sẽ thúc đẩy chúng ta hòa nhập vào cái toàn thể, những vết thương lòng năm xưa sẽ lành lại.

Tại sao chúng ta cứ nghiêm trọng hóa mọi chuyện?

Bởi vì cái tôi luôn bất an, nó thích biến đụn đất bé tí thành ngọn núi sừng sững. Nỗi đau khổ chỉ bằng một đụn đất thôi ư, nó phải là một ngọn núi hùng vĩ chứ. Cái tôi không muốn có một nỗi đau khổ bình thường, nó muốn sở hữu một nỗi khổ khác thường! Bằng cách này hay cách khác, cái tôi luôn muốn ở vị trí thứ nhất. Vậy nên nó phải cố gắng làm nghiêm trọng tất cả mọi chuyện.

Hầu hết chúng ta luôn tạo ra cho mình những vấn đề to tát, mặc dù thực chất không phải như thế. Tôi trò chuyện với hàng ngàn người về những rắc rối của họ và tôi không hề nhận thấy một khó khăn thực sự nào cả. Tất cả mọi vấn đề đều hư ngụy - chính bạn đã tạo ra nó, bởi không có nó thì bạn lại thấy trống rỗng. Không có vấn đề tức là không có gì để làm, không có gì để tranh đấu, không có gì để sống. Người ta đi từ vị đại sư này đến đại sư khác, đi từ bậc thầy này đến bậc thầy khác, đi từ nhà tâm lý học này đến nhà tâm lý học khác, đi từ cuộc chạm trán này đến cuộc chạm trán khác, bởi nếu không đi thì làm sao họ chịu nổi sự trống rỗng, sự vô nghĩa. Họ tạo ra vấn đề để cảm thấy sống là một sứ mệnh lớn lao, là sự bành trướng những tham vọng, là những cuộc đua và con người phải làm việc cật lực để giải quyết những vấn đề.

Cái tôi không muốn có một nỗi đau khổ bình thường, nó muốn sở hữu một nỗi khổ khác thường! Bằng cách này hay cách khác, cái tôi luôn muốn ở vị trí thứ nhất. Vậy nên nó phải cố gắng làm nghiêm

trọng tất cả mọi chuyện.

Cái tôi chỉ tồn tại bằng tranh đấu. Vấn đề càng lớn, thử thách càng lớn, cái tôi của chúng ta càng sinh sôi nảy nở.

Chúng ta đã tạo ra nhiều vấn đề. Nhưng chúng có thực sự tồn tại âu. Chúng ta đã tự lừa mình. "Đồng ý, đúng là không có chuyện gì nghiêm trọng. Nhưng cũng có một vài chuyện nhỏ chứ". Không, chuyện nhỏ cũng không có. Tất cả đều do chúng ta thêu dệt. Từ cái không có, chúng ta tạo ra cái có, từ cái có chúng ta tạo ra cái lớn hơn.

Hãy nhìn vào những gì bạn đang làm xem chúng có vô nghĩa hay không. Đầu tiên, bạn tạo ra một vấn đề, sau đó bạn tìm cách giải quyết. Tại sao bạn lại làm như thế? Ngay từ đầu, bạn đừng tạo ra có hơn không. Phải chăng, cứ nghĩ ra đủ mọi vấn đề này khác thì cuộc sống mới hấp dẫn? Không cần ánh sáng, không cần giác ngộ, không cần tỉnh thức. Và bạn rơi vào một sự trống rỗng sâu thẳm, để rồi cố gắng nhồi nhét vào tâm trí mình bao nhiêu thứ.

Đầu tiên, bạn tạo ra một vấn đề, sau đó bạn tìm cách giải quyết. Tại sao bạn lại làm như thế? Ngay từ đầu, bạn đừng tạo ra có hơn không.

Hãy cố gắng thấu hiểu điều này: đừng tạo ra vấn đề nào cho mình cả. Hãy chấm dứt thói quen tạo ra vấn đề để giải quyết. Càng nhìn sâu vào hiện trạng của mình, bạn càng thấy rõ chẳng có gì ghê gớm xảy ra. Và dần dần, những việc bạn từng nghĩ là rất nghiêm trọng kia sẽ biến mất. Kiên nhẫn nhìn vào nội tâm mình, một ngày nào đó bạn sẽ bất ngờ nhận ra vẻ đẹp của hư không lặng lẽ đang bao bọc xung quanh mình. Không cần phải làm gì, không cần phải trở thành ai, tự bạn đã đầy đủ.

Giác ngộ không phải là đạt tới một cái gì đó. Nó chỉ là sự tồn tại như nhiên. Khi tôi nói tôi đạt tới giác ngộ, điều đó chỉ có nghĩa đơn giản là tôi quyết định sống đúng với bản chất của mình. Thế là quá đủ! Từ đây, tôi không còn thích tạo ra vấn đề nào nữa. Tôi quyết định kết thúc mọi trò tung hứng ngớ ngẩn những nỗi vui buồn của đời mình.

Thực ra, nỗi đau khổ âu lo chỉ là trò chơi của chúng ta. Đó là một cuộc chơi mà chúng ta tự giấu mình đi và tự tìm kiếm lại bản thân.

Ta ở cả hai phía. Bạn biết rõ điều đó. Cho nên tôi mới nói rằng bạn hãy mỉm cười đi. Hãy cười lớn lên. Tất nhiên, không phải tôi nói bạn cười một cách vô nghĩa lý mà hãy cười vào chính bản thân mình. Chỉ khi nào ta biết rõ ta đang cười với chính mình, ta sẽ hiểu rõ điều gì đang xảy ra. Hầu như tất cả chúng ta đều đang sống trong một trò chơi: ta giấu mình, chờ đợi chính mình đi tìm và tìm lại được chính mình.

Bạn có thể nhận chân bản chất của mình ngay tại thời khắc này.

Giờ đây, có lẽ bạn đã hiểu vì sao các thiền sư lại dùng gậy quất vào người các thiền sinh. Bất cứ khi nào một đệ tử đến và nói: "Con muốn trở thành Phật" thì lập tức thiền sư nổi giận. Sao tên đệ tử kia lại nói điều ngớ ngẩn đến vậy. Ngươi đã là Phật rồi. Nếu Đức Phật đến gặp ta và hỏi cách nào để trở thành Phật, hãy nghĩ xem ta sẽ làm gì? Ta cũng sẽ gõ vào đầu Ngài! "Sao ngươi còn muốn trở thành ai khác nữa. Ngươi chính là Phật".

Đừng cố gắng tạo ra bất kỳ vấn đề nào cho mình. Khi tự quán sát mình, hiểu được mình đã làm cho vấn đề trở nên trầm trọng hơn như thế nào, bạn sẽ thấy mọi việc sáng rõ hơn. Bạn sẽ thấy tự nhiên mình bước lên đỉnh điểm đau khổ và đòi cả thế giới phải thông cảm sẻ chia. Bạn chính là một chuyên gia tầm cỡ trong việc kiến tạo những rắc rối. Nhận ra sự thật này, những "vấn đề" của bạn sẽ biến mất nhanh chóng. Bạn có hình dáng hoàn hảo, được sinh ra một cách hoàn hảo, đó là toàn bộ thông điệp. Sự hoàn hảo là bản chất bên trong của chúng ta. Hãy sống với sự hoàn hảo đó. Quyết định sống với đúng điều đó thôi.

Nếu chưa chán trò chơi này, bạn hãy tiếp tục nhưng đừng hỏi tại sao. Bạn biết rõ lý do mà. Lý do rất đơn giản. Cái tôi không thể tồn tại trong sự rỗng không, nó cần đủ thứ để chiến đấu, kể cả chiến đấu với cái bóng ma của chính mình. Cái tôi chỉ có thể tồn tại trong quan hệ mâu thuẫn. Nó không phải là một thực thể, nó là một tình trạng căng thẳng. Sự căng thẳng biến mất thì cái tôi cũng biến mất.

Điều đáng nói là hầu hết mọi người đều muốn sống căng thẳng mà không biết. Bản thân mình lo nghĩ buồn phiền chưa đủ, bạn còn

cố gắng suy nghĩ về những vấn đề của nhân loại, của thế giới, của tương lai. Bạn bắt đầu nghĩ rằng hình như cả thế giới phải nghe theo lời khuyên của bạn. Rồi bạn nghĩ: "Cái gì đang xảy ra ở Israel? Ở châu Phi?". Bạn sẽ đưa ra giải pháp này khác, và tạo ra hàng đống vấn đề.

Thế rồi mọi người đều hết sức phấn khích, gần như không thể ngủ bởi vì các cuộc chiến tranh lớn nhỏ cứ xảy ra. Cuộc sống bình thường của chúng ta trở nên bất thường. Chiến tranh văn hóa, sắc tộc bắt đầu diễn ra. Và tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng trầm trọng, đều trở nên có vấn đề.

Vậy nên, nếu thấu hiểu quá trình chúng ta đã tạo ra vấn đề của mình như thế nào, bạn sẽ tiến dần đến việc nhận thức cái hư không thanh khiết đang bao quanh cuộc sống của mình. Bản chất của giác ngộ là ở chỗ nhìn ra cái ánh sáng hư không đó, là từ bỏ vĩnh viễn những nỗi buồn đau ám ảnh bạn từ lâu.

Nếu không có gì để giải quyết, bạn sẽ làm gì? Ngay lập tức, bạn bắt đầu cuộc sống thực sự của mình. Bạn sẽ ăn uống, nghỉ ngơi, yêu thương, ca hát, nhảy múa… đúng nghĩa một đời sống phong phú, nhân bản.

Một người không có bất kỳ vấn đề nào – đó chính là Thượng Đế. Ngài sẽ làm gì với cuộc sống của mình? Ngài không cần đến một chuyên gia tâm thần học, không cần đến những đạo sư…. không cần chi phối ai. Vậy, Thượng Đế đang làm gì? Ngài sẽ làm gì? Ngài có phát điên lên như chúng ta không? Không, ngài sẽ sống một cách bình thường, một cách giản dị và điều quan trọng nhất là ngài không gặp bất kỳ một vấn đề nào cả.

Rồi bạn sẽ thấy: càng sống trọn vẹn trong mỗi phút giây của hiện tại, ta lại càng ít âu lo phiền muộn. Cái trống rỗng mà bạn sẵn có trong tâm hồn sẽ ngày một thăng hoa, bạn thấy sự sống của mình thật xứng áng, thật ý nghĩa và chẳng còn mong trở thành một ai khác nữa. Còn nếu bạn không sống trong hiện tại thì nguồn năng lượng dồi dào đó sẽ úa tàn. Nó không bao giờ còn có thể nở hoa; nó sẽ hóa thành bụi gai trong trái tim bạn.

Nếu ta bắt buộc một đứa bé ngồi trong góc nhà và không cho nó rời khỏi đó một bước, bạn thử quan sát xem điều gì sẽ xảy ra? Chỉ một vài phút trước đó, nó hoàn toàn vui vẻ, dễ chịu; và bây giờ, nó căng thẳng, mặt mũi đỏ gay. Cơ thể nó cựa quậy không yên vì phải giữ mình một chỗ theo lệnh của người lớn. Toàn bộ năng lượng của đứa bé phải tập trung vào chỗ ngồi - nơi mà nó cảm thấy không có mục đích, không ý nghĩa, không có không gian để di chuyển, không có gì để thăng hoa nảy nở; tất cả bị kìm hãm, đóng băng, cứng nhắc. Đứa bé rất khổ sở, nó đang chết theo một nghĩa nào đó. Nếu chúng ta cấm trẻ em chạy chơi trong vườn, nó sẽ bắt đầu tạo ra vấn đề. Nó bắt đầu mơ mộng, nghĩ ra chuyện này chuyện khác, thậm chí còn tìm cách chiến đấu với mớ câu chuyện tưởng tượng của mình. Nó thấy một con chó to và sợ hãi, nó thấy bóng ma và phải chiến đấu để thoát khỏi bóng ma ấy. Giờ đây, nó đang vẽ vời một câu chuyện gì đó vô bổ - nghĩa là toàn bộ nguồn năng lượng có thể làm cho đứa bé trở nên đáng yêu đã bị ngăn cản.

Nếu chúng ta biết nhảy múa một chút, ca hát một chút, thậm chí nổi loạn một chút thì nguồn năng lượng vĩnh cửu bên trong sẽ sớm nở hoa, những rắc rối muộn phiền của chúng ta sẽ dần dần phai nhạt và biến mất.

Nếu chúng ta biết nhảy múa một chút, ca hát một chút, thậm chí nổi loạn một chút thì nguồn năng lượng vĩnh cửu bên trong sẽ sớm nở hoa, những rắc rối muộn phiền của chúng ta sẽ dần dần phai nhạt và biến mất.

Tôi nhấn mạnh đến những điệu múa. Nhảy múa chính là hạnh phúc. Toàn bộ năng lượng của chúng ta dồn vào những động tác, và bất ngờ ta sẽ không còn cảm giác về cái đầu nặng trĩu của mình – nguồn năng lượng bị ách tắc trong tâm trí sẽ được giải tỏa, mở ra vô vàn những cảnh tượng và khoảnh khắc tươi đẹp, sống động. Thân thể của chúng ta sẽ không còn cứng nhắc, nó trở nên mềm mại tinh tế. Không còn biên giới nào nữa trong khoảnh khắc chúng ta nhảy múa và tan chảy vào vũ trụ bao la.

Hãy ngắm nhìn những nghệ sĩ múa, bạn sẽ thấy họ trở thành một

hiện tượng năng lượng. Cơ thể họ âu phải là cái khung xương thịt. Họ đang sống, đang trở nên vui sống hơn bao giờ hết. Chỉ khi nào thực sự nhảy múa, bạn sẽ cảm nhận được điều này. Mọi ưu tư biến mất, chúng ta trở thành con trẻ, trở lại khoảng thời gian mà cái đầu ngây thơ của ta không hề biết tạo ra chuyện phiền phức cho đời mình.

Sống bình thường, sống vui vẻ, đừng cố tạo ra vấn đề nào nghiêm trọng cho mình, đó là những gì chúng ta cần làm. Bất cứ khi nào cần tạo ra vấn đề, chắc chắn bạn sẽ phải giải quyết nó. Nhưng nếu giải quyết, bạn sẽ phải đối mặt với một nghìn lẻ một vấn đề khác mọc lên. Phải tỉnh táo để thoát khỏi cái bẫy của chính mình, ở ngay chính bước chân đầu tiên.

Khi đối diện với buồn phiền, hãy giữ mình đừng đi sâu vào nó. Hãy bình tĩnh làm một điều gì đó để giải thoát nguồn năng lượng có nguy cơ bị đóng băng vì đau khổ. Hãy nhanh chóng đưa năng lượng của mình trở về với cội nguồn vũ trụ.

Người sơ cổ không có nhiều vấn đề. Tôi có dịp gặp nhóm người thuộc một bộ lạc hoang dã ở Ấn Độ. Họ nói rằng họ chẳng bao giờ nằm mơ. Freud hẳn là không thể tin nổi điều này. Họ không mơ, nhưng nếu có - rất hạn hữu - thì họ mơ về những ngôi làng, mơ cầu nguyện với Thượng Đế. Thực ra, khi mơ tức là có cái gì đó sai. Giấc mơ không bao giờ xảy ra với bộ lạc của họ, bởi họ chẳng lưu lại gì trong đầu mình khi say ngủ.

Những gì bạn còn níu giữ sẽ lưu dấu trong giấc mơ. Bạn đã suy nghĩ suốt một ngày. Dòng suy nghĩ ấy chứng tỏ nguồn năng lượng bạn sử dụng quá nhiều, quá liều lượng cần thiết. Nghĩa là bạn đánh mất đời sống hiện thực của mình. Khi dùng quá nhiều năng lượng thì nguồn năng lượng mới sẽ bị phí hoài. Đừng trở thành kẻ luôn phí hoài như thế. Hãy sử dụng năng lượng cho ngày hôm nay một cách hoàn hảo. Ngày mai sẽ lo việc ngày mai, đừng lo lắng về ngày mai. Nỗi lo lắng thường trực về cái ngày mai nào đó chỉ chứng tỏ bạn không yên ổn trong hiện tại, không thể tìm thấy niềm vui nào trong hiện tại. Vấn đề là ở chỗ đó.

Nếu chúng ta thực sự sống đúng với con người bên trong thuần túy của mình, cái tôi nào đó mà chúng ta ngộ nhận sẽ hoàn toàn biến mất. Cuộc sống không cần biết đến sự tồn tại của cái tôi nào cả, nó chỉ là sự sống, sự sống và sự sống - một sự sống đơn thuần, không tô vẽ. Cuộc sống không có tự ngã, không có trung tâm, không có tình trạng ngăn cách. Chúng ta hít vào - vậy là cuộc sống đi vào chúng ta. Chúng ta thở ra - vậy là ta đi vào cuộc sống. Không hề có sự ngăn cách nào. Chúng ta ăn hoa quả là thiên nhiên đi vào chúng ta. Khi chết đi, chúng ta trở về với đất và trở thành thức ăn cho thiên nhiên.

Cuộc sống là dòng chảy duy nhất luôn luôn chuyển động. Nó đi vào chúng ta, rồi đi qua chúng ta. Thực ra, không phải nó đi vào chúng ta mà là nó luôn đi qua. Chúng ta không thực sự tồn tại, chỉ có dòng sống tồn tại trong hình thức phức tạp của nó, trong mạch năng lượng của nó và trong hàng triệu niềm hân hoan mà nó mang lại cho con người. Một khi đã hiểu rõ như thế, chúng ta sẽ xem đây là quy luật duy nhất để giải thích mọi thứ.

Tại sao tôi luôn cảm thấy đau khổ? Ai đó có thể mang nó đi giúp tôi không?

Câu trả lời đã nằm trong câu hỏi. Chúng ta có xu hướng không chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình mà mong ai đó sẽ giải quyết cho ta. Đó là nguyên nhân duy nhất gây ra đau khổ.

Không ai có thể giải quyết nỗi đau khổ của chúng ta. Làm sao một người nào đó có thể mang đến cho ta niềm vui được. Chỉ tự mỗi người mới chọn lựa nỗi đau hay niềm vui. Hạnh phúc hay bất hạnh là do chính chúng ta.

Nhưng có lẽ hầu hết mọi người đều khó chấp nhận sự thật là: Nỗi đau khổ không đến từ bên ngoài mà ở trong hành động của mỗi người.

Chắc là ai đó đã gây cho tôi đau khổ chứ không phải tôi. Người chồng sẽ nghĩ rằng chính vợ mình đã mang đến đau khổ cho anh ta. Và ngược lại, người vợ cho rằng nỗi bất hạnh của mình xuất phát từ người chồng. Những đứa trẻ buồn phiền đổ lỗi cho bố mẹ chúng. Đó là một phức cảm. Một khi cứ khăng khăng nghĩ rằng người khác đã

làm cho mình đau khổ thì chúng ta đã đánh mất tự do của chính mình. Trách nhiệm và tự do là hai mặt của một đồng xu.

Một khi cứ khăng khăng nghĩ rằng người khác đã làm cho mình đau khổ thì chúng ta đã đánh mất tự do của chính mình. Trách nhiệm và tự do là hai mặt của một đồng xu.

Chúng ta đã đẩy trách nhiệm giải quyết nỗi khổ của mình cho người khác nên chúng ta chấp nhận rằng niềm vui của chúng ta là do người khác mang lại. Chúng ta không có trách nhiệm trong nỗi khổ của mình, và cũng chẳng dính dáng gì đến hạnh phúc của mình. Vậy vai trò của chúng ta ở đâu? Mục đích của chúng ta là gì? - chẳng lẽ chỉ là tiêu điểm cho một số người đày đọa hay cứu giúp và ban hạnh phúc cho chúng ta sao? Chúng ta chỉ là con rối mà mọi sợi dây cử động đều do bàn tay của người khác điều khiển sao?

Nếu không trân trọng những phẩm chất đặc biệt của con người, chúng ta cũng sẽ không trân trọng chính mình. Khi đó, chúng ta cũng chẳng có chút tình yêu nào với cuộc sống của mình, với tự do quý giá.

Nếu trân trọng cuộc sống của mình, ta sẽ từ chối mọi sự cứu giúp.

Có lẽ đây là cách mà con người cần phải học: thất bại rồi hãy ứng lên, lạc đường rồi thì hãy tìm cách quay trở lại. Mỗi lần sai lầm là mỗi lần chúng ta sáng suốt hơn để không sai thêm nữa. Nếu vẫn tiếp tục sai tức là ta chẳng học được gì. Khi ấy, ta hành động như cái máy không chút nghĩ suy.

Mọi cố gắng của tôi là ưa mỗi người trở về với lòng tự trọng cần thiết. Bạn sẽ thấy những điều tôi chia sẻ là ngớ ngẩn nếu như bạn chưa thực sự sẵn sàng chấp nhận nỗi khổ tâm của mình, chưa sẵn sàng chịu trách nhiệm mọi đau thương.

Từ đó, bạn sẽ thấy sự phiền não không đến một cách đơn giản. Nó có thể là tính đố kỵ, sự giận dữ, lòng tham…, nhưng điều chắc chắn là chính chúng đã tạo ra nỗi đớn đau cho mình.

Bạn đã nhìn thấy ai trên thế giới này có thể làm cho một người nào đó trở nên hạnh phúc chưa? Hạnh phúc thực sự lệ thuộc vào chính chúng ta, không ai mang nó đến cho chúng ta. Hạnh phúc đến

từ sự đim lặng nhẫn nại, từ tình yêu, từ sự bình an và từ niềm tin mà bạn có.

Người Tây Tạng kể lại một huyền tích đẹp về Marpa. Có thể câu chuyện ấy không có thật nhưng ý nghĩa lớn lao của nó vẫn là điều làm chúng ta suy nghĩ. Điều quan trọng nhất là ý nghĩa của nó chứ không phải tính thực hư của câu chuyện.

Marpa nghe nói về một vị đạo sư. Ông tim gặp người thầy của minh, đi bên cạnh thầy với niềm hân hoan và thái độ hoàn toàn tin tưởng. Ông hỏi: "Bây giờ thầy muốn con sẽ làm gi thưa thầy?".

Vị đạo sư trả lời: "Một khi con đã đi cùng ta, con không cần phải làm gi cả. Chỉ cần tin vào ta. Tên của ta có một sức mạnh thiêng liêng bí mật. Bất cứ lúc nào con gặp khó khăn, hãy nhớ tên ta và mọi thứ sẽ tốt đẹp".

Marpa ấn ấn bàn chân và bắt đầu thử làm điều thầy nói ngay lập tức. Dù chỉ là một người binh thường nhưng Marpa đã có thể đi trên nước. Những đệ tử khác theo học vị đạo sư trong nhiều năm không thể tin nổi - sao ông ta có thể đi trên mặt nước. Họ báo lại với vị đạo sư: "Thưa thầy, chúng con không hiểu nổi sao người đó có thể đi trên mặt nước?".

Vị đạo sư hỏi: "Vậy ư?".

Họ chạy ra bờ sông. Marpa vẫn đang đi lại trên mặt nước, ca hát, nhảy múa. Khi ông vào bờ, vị đạo sư hỏi: "Con có bí mật gi vậy?".

Marpa ngạc nhiên: "Bí mật gi đâu thưa thầy? Chính là điều thầy nói với con: hãy gọi tên thầy. Con nói: Thưa thầy, hãy cho phép con đi trên mặt nước. Thế là điều đó xảy ra".

Vị đạo sư không tin nổi tại sao tên của ngài lại có thể giúp cho Marpa đi trên nước. Bản thân ngài không thể đi trên nước được. Nhưng biết đâu được... Ngài vẫn chưa làm thử bao giờ. Ngài nghĩ tốt hơn hơn hết là thử thách Marpa thực hiện thêm một số việc phi thường nữa trước khi đích thân Ngài thực hiện. Nghĩ vậy, vị sư nói: "Con có thể nhảy từ vách núi xuống không?".

Marpa trả lời: "Thầy nói gì con cũng làm". Ông đi xuống đồi và trèo lên một vách núi. Những người còn lại đứng chờ Marpa tan xác

dưới thung lũng.

Marpa bình tĩnh mỉm cười, ngồi theo tư thế hoa sen. Ông đáp xuống nhẹ nhàng trên một cành cây dưới thung lũng và ngồi xuống. Mọi người chạy đến vây quanh Marpa. Họ thấy ông thậm chí không có cả một vết xước.

Vị đạo sư hỏi: “Con lại gọi tên ta sao?”. Marpa áp: “Vâng”.

Vị đạo sư nói: “Thế là đủ. Bây giờ ta sẽ thử xem”. Ngài bắt đầu bước xuống nước và chìm nghỉm.

Marpa không tin được thầy của ông lại bị chìm. Những đồ đệ nhảy xuống sông để cứu thầy. Vị đạo sư gần như sắp chết vì nước tràn vào phổi.

Marpa hỏi: “Chuyện gì vậy thưa thầy?".

Vị đạo sư trả lời: “Hãy tha thứ cho tôi, tôi không phải là đạo sư, tôi chỉ là một kẻ tham lam hay yêu sách".

Marpa lại hỏi: “Nếu ngài là một kẻ tham lam hay yêu sách, sao tên của ngài có thể khiến con làm được những chuyện đó?".

Vị đạo sư rởm đời trả lời: “Tên tôi có ý nghĩa gì đâu. Chính là niềm tin của anh. Điều quan trọng không phải là anh tin ai, mà anh tin như thế nào. Tôi không tin vào tôi. Tôi không tin vào ai. Tôi chỉ lừa mọi người, làm sao tôi có thể tin được ai. Tôi sợ bị kẻ khác lừa mị vì tôi hay lừa mị họ. Tôi không thể tin bất cứ điều gì. Anh là một người ngớ ngẩn vì đã tin tôi".

Câu chuyện trên có thật hay không, chúng ta không cần để ý. Chúng ta chỉ nên quan tâm một sự thật: chính chúng ta đã tạo nên đau khổ cho mình, và chỉ có niềm tin, tình yêu mới mang lại niềm vui hạnh phúc.

Càng cố sáng tạo ta càng bị nô lệ vào những viễn cảnh của nó; chỉ có tự do mới là bản tuyên ngôn duy nhất của chúng ta trong cuộc đời.

Bạn hỏi tôi: "Tại sao tôi lại đau khổ?". Thực ra, bạn đau khổ vì bạn không nhận trách nhiệm cho nỗi đau khổ đó. Gốc rễ nỗi khổ nằm bên trong mỗi chúng ta. Nếu tiêu trừ gốc rễ ấy thì nỗi khổ nào cũng sẽ biến mất.

Nhưng hầu hết mọi người đều không muốn từ bỏ căn nguyên của sự khổ đau mà họ chỉ muốn từ bỏ sự khổ. Đó là điều không thể được, không có cơ sở khoa học.

Khi mong muốn người khác cứu giúp mình, bạn sẽ giống như một kẻ ăn xin. Bạn có phải là con cừu đâu. Bạn phải làm chủ hoàn toàn cuộc sống của mình mới phải.

Chỉ cần nhìn thấy trách nhiệm của bản thân mình trong mọi nỗi khổ sở của cuộc đời, chúng ta sẽ tìm thấy một chân trời ánh sáng của hạnh phúc và tự do vĩnh cửu. Không cần ai phải cứu rỗi chúng ta. Cứu rỗi là giả tạo. Vì muốn người khác cứu giúp mình nên bạn phải thờ phụng họ. Bạn cần họ và họ xuất hiện.

Chỉ cần nhìn thấy trách nhiệm của bản thân mình trong mọi nỗi khổ sở của cuộc đời, chúng ta sẽ tìm thấy một chân trời ánh sáng của hạnh phúc và tự do vĩnh cửu. Không cần ai phải cứu rỗi chúng ta.

Một khi còn lệ thuộc vào người khác, bạn sẽ đánh mất tâm hồn mình. Bạn quên rằng mình cũng có ý thức đầy đủ như bất kỳ ai khác, như Đức Phật. Và nếu không thức tỉnh thì bạn không thể nào nhìn ra sự thật đó. Bạn chỉ trông chờ vào sự cứu rỗi. Bạn phải đi xin mà không biết mình chính là chủ vương quốc của mình.

Như vậy, những nguyên tắc cơ bản nhất mà chúng ta cần thấu đáo là: tôn trọng bản thân mình, sống tự do và biết chịu trách nhiệm.

Tại sao người ta lại thích sống khác bản chất của mình? Yếu tố tâm lý nào nằm ở đằng sau sự thật đó?

Bởi vì người ta bị ép buộc sống một cách miễn cưỡng từ thuở ấu thơ. Những điều mà người ta thích làm hầu như đều bị ngăn chặn. Dần dần, lớn lên người ta cũng mang theo những ý tưởng và quan niệm sống được hình thành từ bé. Con người trở thành những đứa trẻ to xác luôn cần được cứu giúp.

Bạn đã bao giờ suy nghĩ về điều đó chưa? Đứa trẻ to xác đó là đứa trẻ yếu ớt nhất trong thế giới sinh vật, yếu ớt nhất thế giới - một loài sinh vật mỏng manh, dễ tổn thương, dễ chết. Một cách hết sức tự nhiên, người lớn đã đúc khuôn những đứa bé theo cách sống cố

hữu của họ.

Vì thế, ở một góc độ nào đó, muốn sống như chính mình tức là chống lại bản thân mình. Đó là nền tảng tâm lý đằng sau sự thật con người thích sống khác bản chất của mình.

Mọi người dường như đang tồn tại trong tình trạng tâm thần phân liệt. Họ không bao giờ cho phép mình được sống thật. Họ phải sống theo một mẫu hình nào đó - kiểu người không bao giờ có thể hạnh phúc một cách chân thật.

Khi lớn lên và đứng trên đôi chân của chính mình, con người bắt đầu đòi hỏi nhiều thứ. Nhưng trong cái thế giới xô bồ này, chúng ta như bị mờ mịt. Mỗi người cố gắng trở thành một người nào đó mà họ biết rõ bản chất mình không phải như thế. Người ta vẫn biết mình bị thúc đẩy, bị lôi cuốn trở thành bác sĩ này, kỹ sư nọ, thành nhà chính trị, thành tội phạm, thành kẻ ăn xin. Có đủ thứ lực đẩy xung quanh chúng ta.

Ở Bombay, Ấn Độ, có nhiều người mà công việc duy nhất của họ là bắt cóc trẻ em và làm cho các em trở nên tàn tật, mù lòa, què quặt, sau đó bắt các em phải đi ăn xin để mang tiền về cho họ. Vâng, các em được cho ăn, có một chỗ nương náu, nhưng các em chỉ là một thứ hàng hóa để bán buôn chứ không phải con người. Điều này tất nhiên rất trầm trọng, song, xét ở một khía cạnh nào đó, chuyện chúng ta tự đối xử với mình cũng giống như vậy, cũng nghiệt ngã và u tối như những kẻ buôn bán trẻ em vậy.

Người nào cũng cố gắng tìm cách giấu mình đi bằng những mặt nạ, bằng sự khoe khoang hay thái độ đạo ức giả. Họ cảm thấy xấu hổ về con người thật của mình.

Trong thế giới này, chỉ có một hạnh phúc duy nhất: được trở thành chính mình. Hiếm ai can đảm trở thành chính mình. Người nào cũng cố gắng tìm cách giấu mình đi bằng những mặt nạ, bằng sự khoe khoang hay thái độ đạo ức giả. Họ cảm thấy xấu hổ về con người thật của mình.

Chúng ta đã biến thế giới này thành một cái chợ; cuộc sống đó không phải là một khu vườn đẹp đẽ mà mỗi người đều được phép

mang theo những bông hoa tươi thắm của riêng mình. Chúng ta cứ muốn hoa cúc trở thành hoa hồng nhưng làm sao như thế được. Đó sẽ là những đóa hoa hồng nhựa không có linh hồn; trái tim sâu thẳm của những bông hoa cúc sẽ chứa chan nước mắt; nó cảm thấy khổ sở đắng cay vì "không đủ can đảm chống lại đám đông". Họ muốn tôi làm hoa hồng nhựa mà không biết bên trong tâm hồn tôi là một bông hoa khác, một linh hồn khác. Tôi không có cách nào để nói ra sự thật ấy.

Chúng ta được dạy dỗ đủ thứ, nhưng không được dạy dỗ để sống đúng con người thật của mình. Đây là một hình thức quái đản nhất của xã hội bởi nó đã làm cho chúng ta sai lạc.

Trở thành kiểu người mà bạn không muốn, sống với người mà bạn không thích, làm những điều mà bạn chán ghét, đó là nền tảng mọi nỗi khổ của con người.

Một mặt, xã hội ở cơ cấu cực đoan nhất của nó chỉ là công cụ quản lý những con người đau khổ, mặt khác xã hội đó lại mong muốn chúng ta không thể hiện nỗi khổ của mình - ít nhất ở nơi công cộng. Đau khổ là chuyện riêng tư của bạn, nó đâu phải chuyện của đám đông ngoài kia.

Xã hội đã tạo nên nỗi khổ cho con người, rõ ràng đó là vấn đề chung của tất cả mọi người chứ không phải của riêng ai. Cái đám đông ồn ào tạo nên tất cả mọi ưu phiền bận tâm cho chúng ta cuối cùng lại nói với chúng ta rằng: "Nếu buồn thi hãy khóc một minh, còn khi vui bạn hãy bước ra ngoài. Đừng cho người khác thấy bạn đang đau khổ". Người ta ngầm hiểu với nhau đó là một kiểu xã giao, là phong cách, là văn hóa. Thực sự, nó chỉ là một kiểu đạo đức giả.

Sớm hay muộn gì chúng ta cũng phải quyết định. Bạn sẽ phải nói: "Bằng mọi giá, tôi chỉ muốn trở thành chính minh. Tôi có thể bị lên án, bị phủ nhận, bị mọi người xa lánh, ghét bỏ nhưng nhất quyết tôi không thể tiếp tục sống dưới vỏ bọc của kẻ khác thêm một lần nào nữa". Quyết định này và tuyên ngôn này giải thoát bạn ra khỏi áp lực của đám đông, đưa bạn trở về với bản chất nguyên sơ của minh, trở về với con người thực sự của minh.

Chúng ta không cần phải đeo mặt nạ làm gi. Chỉ cần là chính minh, đơn giản thế thôi.

Tôi sẽ trở thành chính mình bằng cách nào?

Tưởng chừng đó là điều dễ dàng nhất thế giới nhưng không phải như thế. Trở thành chính minh tức là không cần làm gi khác cả; bạn đã là chính minh rồi. Làm sao bạn có thể trở thành một ai đó khác. Làm sao bạn có thể sống ngược lại với bản chất chân thật của minh. Vậy mà cả xã hội này coi đó là điều hiển nhiên. Vậy một câu hỏi được đặt ra là: Vi đâu bạn đã bị biến thành người khác?

Vấn đề nằm ở chỗ xã hội đã làm tất cả chúng ta bị sai lạc - sai lạc suy nghĩ, sai lạc cách sống. Nó đã làm cho chúng ta có ảo giác rằng những cái bên ngoài kia là bản chất của chúng ta. Nó đẩy chúng ta ra khỏi cốt lõi bên trong của mỗi người. Và càng ngày ta càng tách rời bản thân. Cái xã hội đó muốn chúng ta trở thành thánh nhân, việc trở thành ai đó có thể rất vĩ đại, trừ việc trở thành chính con người của mình. Nó không bao giờ cho phép ta được tự do, nó bắt ta nghe theo tiếng nói bên ngoài, tin theo những tưởng tượng phong phú của đầu óc con người.

Chúng ta có thể giả vờ, nhưng giả vờ tức là không bao giờ hài lòng. Ta luôn muốn được là chính mình nhưng xã hội không cho phép. Nó muốn chúng ta mạo danh, nó không bao giờ muốn chúng ta sống thật, bởi nó cho rằng những người sống thật là những người nguy hiểm, nổi loạn. Chỉ những người biết sống thật mới làm chủ được cuộc sống của mình, mới sống theo cách riêng của mình; họ chỉ làm việc của họ, không bao giờ phiền đến xung quanh. Bạn không thể buộc họ hy sinh nhân danh bất kỳ điều gì. Họ luôn biết sống vì hạnh phúc nội tâm của họ. Đó là niềm hạnh phúc viên mãn vĩnh hằng. Họ không bao giờ hy sinh hạnh phúc ấy cho bất kỳ điều gì khác.

Ngay từ tấm bé, những định kiến, giáo điều của xã hội đã được tiêm nhiễm vào đầu óc chúng ta. Người lớn luôn dạy trẻ con phải trở thành người khác. Đứa trẻ lớn lên sẽ quen dần với việc sống giả tạo. Rồi một ngày kia, cũng chính cái xã hội ấy lại hỏi đứa bé đã lớn:

Chuyện gì đã xảy ra với bạn vậy? Tại sao bạn đau khổ? Sao bạn buồn? Và sau đó bạn phải đi gặp các vị coi sóc về tinh thần. Trước hết, họ sẽ làm cho bạn suy nghĩ sai lầm về con đường hạnh phúc. Rồi họ sẽ dạy dỗ bạn làm thế nào để sống hạnh phúc. Nghĩa là họ làm cho bạn yếu đi rồi sau đó bán thuốc cho bạn. Quả là một cuộc lừa đảo xuyên không gian và thời gian. Con người sập vào cái bẫy của chính mình.

Tôi từng nghe thế này…

Một phụ nữ Do Thái ngồi trên máy bay bên cạnh một người đàn ông Na Uy lực lưỡng. Chị nhìn chằm chằm vào người đàn ông. Cuối cùng, chị lên tiếng: “Xin lỗi, anh có phải là người Do Thái không?”.

Anh ta trả lời: “Không”.

Một vài phút trôi qua, chị vẫn nhìn người đàn ông chăm chú và lại hỏi: “Anh vừa nói với tôi anh không phải là người Do Thái phải không?”.

Anh ta trả lời: “Chắc chắn là không”.

Chị vẫn quan sát người đàn ông và nói lại: “Tôi nói anh là người Do Thái”.

Để bớt phiền phức, anh ta áp một cách lịch sự: “Đúng, tôi là người Do Thái”.

Chị lại nhìn người đàn ông và lắc đầu nói: “Anh đừng có nói như thế”.

Chúng ta cũng như vậy đấy. Bạn hỏi: "Tôi sẽ trở thành chính minh bằng cách nào?". Chỉ cần đừng giả vờ nữa, đừng mong trở thành đấng này đấng nọ. Hãy ngưng tranh đấu và so sánh minh với người khác. So sánh là thuốc độc. Đừng nghĩ về người khác và những gì họ có để bạn phải đau khổ. So sánh sẽ khiến bạn bắt chước. Bắt chước một ai đó là đánh mất cơ hội được sống đúng với bản chất thật của minh.

Đừng so sánh. Mỗi con người chúng ta đều là duy nhất. Không ai từng giống chúng ta hoặc sẽ giống chúng ta. Đơn giản chúng ta là mỗi cá thể duy nhất. Nhưng hãy nhớ rằng, tôi không hề nói bạn tốt hơn người khác. Cái duy nhất ở đây theo nghĩa là một con người

binh thường trong cuộc sống. Một cá thể riêng biệt không có gì để so sánh, điều đó tự nhiên như hơi thở. Tất cả chúng ta đều là hơi thở và đều duy nhất. Chừng nào còn sống thi bạn vẫn còn là một cá thể duy nhất. Chỉ có xác chết mới giống nhau. Chúng ta không bao giờ giống nhau, không thể giống nhau. Cuộc sống trôi đi không bao giờ lặp lại. Mỗi ngày, cuộc sống cất lên tiếng hát mới, vẽ nên bức tranh mới.

Chừng nào còn sống thì bạn vẫn còn là một cá thể duy nhất. Chỉ có xác chết mới giống nhau. Chúng ta không bao giờ giống nhau, không thể giống nhau. Cuộc sống trôi đi không bao giờ lặp lại.

Hãy trân trọng con người duy nhất trong ta. So sánh là có lỗi với chính mình.

Một khi đã so sánh, chắc chắn chúng ta sẽ đi theo con đường của người khác. Nhưng ta không phải là người khác, và người khác không phải là ta. Hãy chấm dứt mọi việc so sánh. Hãy để người khác là chính họ, còn chúng ta thanh thản sống cuộc sống của riêng mình. Hãy bắt đầu tận hưởng con người thật sự của mình. Và niềm vui bình dị ấm áp sẽ đến.

Việc so sánh sẽ dẫn đến tham vọng, thậm chí là bạo lực. Vì so sánh mà chúng ta trở nên hằn học, hận thù.

Cuộc sống không phải là hàng hóa. Hạnh phúc viên mãn cũng không phải là hàng hóa để người này có mà người khác thì không. Không thể có chuyện "nếu người khác hạnh phúc thì liệu tôi có hạnh phúc không?". Thực ra mỗi chúng ta đều rất đủ đầy hạnh phúc trong nội tâm mình mà không ai có thể tranh giành, đuổi bắt. Hạnh phúc trong ta như một khu vườn xinh xắn; ta có thể ngắm nhìn và trân trọng nó, người khác cũng có thể ngắm nhìn và trân trọng. Không ai lợi dụng ai, không ai cản bước ai trước một khu vườn đẹp đẽ thơm tho. Người ngắm nó sẽ bị cuốn hút một cách nhẹ nhàng, và khu vườn cũng không mất mát một bông hoa nào. Khu vườn ngày càng đẹp đẽ hơn vì ai cũng trân trọng nó, và mỗi người sẽ mở thêm những chiều kích mới cho nó.

Hạnh phúc của con người là nâng cao chất lượng cuộc sống; khi sống vui tươi ta sẽ tạo ra những rung cảm hạnh phúc mới mỗi ngày.

Càng nhiều người hạnh phúc thì chúng ta càng trân trọng cuộc đời này hơn. Khi đó người ta không còn hứng thú với tranh đấu, giành giật. Giành giật hạnh phúc đâu phải là hạnh phúc. Hãy nhớ, nếu người khác thấy bất hạnh thì bạn cũng sẽ khó mà hạnh phúc. Hạnh phúc dành cho tất cả mọi người. Ai mở rộng trái tim mình, người đó sẽ có hạnh phúc.

Hạnh phúc không phải là một cái ghế mà người này đã ngồi thì người khác không thể có được. Ánh sáng tin yêu hạnh phúc sẽ chiếu rọi chan hòa cho tất cả mọi người. Đức Phật đã giác ngộ, nghĩa là chúng ta đều có thể giác ngộ. Đức Jesus đã tỉnh thức, nghĩa là chúng ta đều có thể tỉnh thức. Ai đó đã khởi đầu cuộc hành trình này từ trước, dấu chân của họ vẫn còn như một lời mách bảo dành cho chúng ta. Bạn sẽ đi dễ dàng hơn, tin tưởng sâu sắc hơn, ít do dự ngập ngừng hơn. Cả trái đất này sẽ bừng sáng nếu mỗi cá nhân chúng ta đều tham dự vào hạnh phúc viên mãn.

Hàng triệu người giành giật một vị trí chính trị nào đó, chiến tranh tất nhiên sẽ xảy ra. Nhưng hàng triệu người sống an lạc thanh thản thì chẳng có vấn đề gì để tranh đấu, lo âu.

Hạnh phúc tối thượng là từ bỏ mọi sự tham lam, đòi hỏi. Xã hội đã làm mụ mị đầu óc chúng ta, nó dạy chúng ta phải tranh đấu với đời. Thiền định giúp chúng ta cân bằng trở lại. Xã hội thôi thúc chúng ta sống tham vọng. Thiền định xoa dịu cơn khát khao của chúng ta. Khi nào không còn tham vọng, chúng ta sẽ sống đúng như bản chất của mình. Thật đơn giản biết bao!

Đôi khi tôi cảm thấy, không phải như Sartre[9] đã nói: "Địa ngục là kẻ khác", mà "Địa ngục là chính tôi". Tôi là địa ngục. Địa ngục! Tôi phải chấp nhận sống trong địa ngục trước khi có thể tìm thấy niềm vui hay sao? Tôi không hiểu.

[9]. Jean-Paul Charles Aymard Sartre, thường được gọi ngắn gọn là Jean-Paul Sartre (1905 – 1980): Nhà văn, nhà triết học hiện sinh Pháp được trao giải Nobel Văn học năm 1964. Ông là một trong những nhà triết học hàng đầu của Pháp thế kỷ XX.

Không, không phải bạn đang sống trong địa ngục. Bạn là chính địa

ngục. Một cái tôi dương dương tự đắc là địa ngục. Một khi cái tôi bị xóa nhòa thì địa ngục cũng không còn. Cái tôi đã tạo ra những mớ rắc rối hỗn độn quanh ta khiến ta đau đớn. Vai trò của cái tôi giống như một vết thương - nó luôn có thể bị tổn thương. Cái tôi trở thành địa ngục.

Khi chúng ta còn cái tôi thì còn địa ngục, sự biến mất của cái tôi là thiên đường. Không tồn tại, tức là tồn tại trên thiên đường. Còn tồn tại luôn là đang ở địa ngục. "Liệu tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tôi có thể tìm thấy niềm hạnh phúc?". Bạn phải hiểu biết địa ngục, bởi vì nếu bạn không hiểu địa ngục, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi nó. Và bạn không thể hiểu được bất cứ điều gì nếu bạn tiếp tục phủ nhận nó. Đó là những gì chúng ta đã và đang làm. Chúng ta tiếp tục chối từ một số mặt tồn tại trong con người mình. Có thể đó là cái phần rất xấu xa trong ta. Chúng ta tiếp tục khăng khăng rằng "Cái này không phải là tôi". Jean-Paul Sartre nói rằng người khác là địa ngục - điều này có nghĩa là khi bạn phủ nhận điều gi đó của bản thân bạn, bạn đã áp đặt nó thành cái của người khác.

Hãy xem xét cơ chế của việc sắp đặt này. Bạn gắn ghép những điều bạn không thể chấp nhận ở bản thân minh sang cho sự vật, sự việc khác. Bạn không tiêu trừ được nó. Bạn buộc phải sắp xếp nó ở đâu đó. Hơn ai hết, bạn biết rõ nó vẫn tồn tại.

Nếu bạn phủ nhận sự tồn tại của minh, nếu bạn khước từ nó, thi bạn sẽ đặt chúng ở đâu? Bạn sẽ phải sắp đặt nó vào ai đó khác bạn.

Chiến tranh vẫn tiếp diễn, xung đột sẽ tiếp tục, bạo lực sẽ vẫn còn trừ khi loài người học cách không phủ nhận minh mà biết chấp nhận nó. Hãy binh tĩnh chấp nhận cuộc đời buồn vui của minh, bởi lẽ càng che giấu nó càng cố trỗi dậy một cách không ngờ. Bất cứ điều gi bạn phủ nhận, bạn sẽ phải đặt chúng vào đâu đó. Bạn sẽ phải sắp đặt chúng vào ai đó. Phần bị phủ nhận sẽ trở thành sự phóng đại, và cuộc sống sẽ được phản chiếu qua đôi mắt ảo giác của bạn. Rồi những điều bạn tưởng tượng ra đều là không thực tế.

Jean-Paul Sartre nói rằng "người khác là địa ngục". Nhà triết học hiện sinh này chỉ diễn đạt một lầm lạc chung nhất, một ảo ảnh chung

nhất của loài người. Nếu bạn đang đau khổ, bạn nghĩ rằng ai đó đã làm bạn khổ. Nếu bạn đang giận dữ, bạn nghĩ ai đó biến minh trở nên như thế, nghĩa là trong mọi tình huống, chúng ta luôn có xu hướng đổ lỗi cho một người nào đó.

Đau khổ hay tức giận đều xuất phát từ chính bản thân ta. Chẳng ai làm chúng ta trở nên như vậy cả. Chẳng ai có thể làm bạn nổi giận, trừ khi bạn quyết định nổi giận. Trong cơn giận dữ, bạn sẽ lấy người khác làm bình phong để tưởng tượng ra đủ thứ ảo giác. Chẳng ai có thể làm bạn đau khổ trừ khi bạn quyết định chọn cách sống đau khổ. Dần dần, bạn có khuynh hướng nghĩ rằng cả cái thế giới này đã làm cho bạn đau khổ.

Cái tôi là địa ngục, người khác không thể tạo ra địa ngục cho ta. Chính ý niệm "Tôi tách rời với thế giới" là địa ngục. Trạng thái phân tách là địa ngục. Chỉ cần ta mạnh dạn vứt bỏ cái tự ngã, tất cả đau khổ sẽ biến mất, tất cả mâu thuẫn sẽ tiêu tan.

Bạn hỏi rằng: "Tôi có phải chấp nhận đớn đau trước khi tôi có thể tìm thấy niềm hạnh phúc?". Câu trả lời là "Đúng, chắc chắn là thế". Bạn sẽ phải chấp nhận và thấu hiểu. Trong sự chấp nhận và thấu hiểu này, địa ngục tăm tối sẽ chuyển hóa ngược trở lại thành sự hòa hợp tuyệt đối nơi thiên đường. Mọi mâu thuẫn và căng thẳng của bạn sẽ được giải quyết. Khi đó, bạn sẽ trở nên thanh thản hơn, dễ hòa hợp hơn, không còn bận tâm quá nhiều đến cái tôi nữa.

Chỉ nghĩ về mình là một căn bệnh. Khi chúng ta bị đẩy văng ra ngoài và sống trong tình trạng chia cắt, bị cuốn theo nhiều chiều nhiều hướng đối lập nhau, khi mà ta phải sống trong sự mâu thuẫn, khi đó cái tôi trỗi dậy.

Bạn đã bao giờ cảm thấy mình không bị đau đầu chưa? Còn đau đầu nghĩa là chúng ta còn cảm thấy sự tồn tại của cái đầu. Nếu sự đau đầu biến mất, cái đầu dường như cũng không hiện hữu; bạn sẽ không bao giờ cảm thấy được nó ở đó. Lúc ốm đau thì ta sẽ cảm nhận về sự có mặt của cơ thể mình; còn khi khỏe mạnh, ta thường không chú ý đến điều này. Sức khỏe hoàn hảo phủ nhận sự hiện hữu của cơ thể, bạn không cảm thấy trạng thái có mặt của cơ thể nữa.

Bạn có thể quên mất cơ thể; chẳng có gì níu kéo sự chú ý của bạn với nó. Một người có sức khỏe hoàn hảo là người mù tịt về cơ thể mình bởi anh ta có gì để bận tâm đến nó đâu.

Một đứa trẻ hoàn toàn khỏe mạnh sẽ không cảm nhận được sự hiện hữu của cơ thể nó, cơ thể nó nhẹ tựa lông hồng. Ngược lại, một người già lại cảm nhận rất rõ sự nặng nề của cơ thể mình - bệnh tật, sự yếu ớt và vô số mâu thuẫn khác nảy sinh. Cơ thể người lớn tuổi không còn thực hiện tốt chức năng của nó, giữa các bộ phận không còn hòa hợp và nó không thể vận hành theo ý muốn của chủ nhân. Vì thế, người già có cảm nhận về sự hiện hữu của cơ thể rõ hơn.

Nếu bạn hiểu được hiện tượng đơn giản này, rằng cơn đau đầu làm bạn cảm nhận về cái đầu, bệnh tật làm bạn cảm nhận về cơ thể thì sẽ có điều gì đó bệnh hoạn trong tâm hồn mình đã làm cho bạn cảm nhận về bản thân. Một tâm hồn khỏe mạnh sẽ không có chút vương vấn cái tôi của mình. Đó là vô ngã – là những gì Đức Phật Thích Ca đã dạy chúng ta. Chỉ có cái vô ngã tồn tại trong thế giới tuyệt vời của sự hòa hợp. Khi có một tâm hồn khỏe mạnh và tràn ngập yêu thương, chúng ta không cần phải nhớ đến bản thân nữa.

Nhưng thông thường chúng ta vẫn tiếp tục gieo mầm cho bản ngã của mình sinh sôi nảy nở. Một mặt, ta tiếp tục cố gắng không bị đau khổ nhưng mặt khác, ta lại nuôi trồng cái tôi. Tất cả mọi điều chúng ta hướng tới đều mâu thuẫn.

Chuyện kể rằng:

Có một người kiêu ngạo và nổi tiếng, sau khi chết, linh hồn của ông ta đã tới cổng thiên đường.

Thánh Peter ứng ở cổng cất tiếng: “Chào mừng, xin mời vào”.

Linh hồn cười nhếch mép trả lời: “Tôi không vào âu! Nếu ngài cứ để mọi người vào mà không đặt chỗ trước thì đây không phải là thiên đường như tôi đã hình dung”.

Một con người ích kỷ và kiêu ngạo vì một lý do nào đó mà tới được cổng thiên đường thì anh ta cũng không bước vào. Theo anh ta, thiên đường chỉ dành cho những ai đã đặt chỗ trước. Còn nếu bất kỳ ai cũng được lên thiên đường thì việc anh ta đến được ấy chẳng có ý

nghĩa gì.

Anh ta muốn mình thuộc một trong số rất ít những người đến được chốn cực lạc. Nhưng thực tế, anh chàng ích kỷ đó không thể bước vào thiên đường, mà chỉ đáng bị đày xuống địa ngục. Kẻ ích kỷ mang địa ngục của riêng mình theo sát gót chân.

Có lần Mulla Nasruddin bị ngã xuống một hố phân ở một vùng quê và không leo lên được. Do vậy anh ta đứng đó mà hét: "Cháy! Cháy!". Vài giờ sau những người cứu hỏa tới.

"Ở đây có cháy gì đâu!", người cứu hỏa quát lên: "Anh thét 'cháy' để làm gì?".

Mulla gặng hỏi lại: "Thế ông muốn tôi hét cái gì? Hét là 'Cứt! Cứt!' à?".

Ngay cả khi phải xuống địa ngục, bản ngã kiêu kỳ vẫn không bao giờ chịu thừa nhận điều đó mà nó sẽ tiếp tục tự tô điểm cho mình.

Bạn hỏi rằng "Tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tìm thấy thiên đường không?".

Đúng thế. Bạn không những phải chấp nhận mà còn phải hiểu thấu đáo. Bạn phải chịu sự dằn vặt và nỗi đau của bản ngã để có thể nhận thức rõ ràng cái tôi của mình. Khi nắm rõ con đường tạo ra cái tôi, bạn sẽ tự do lựa chọn cho nó tiếp tục có mặt hay không. Khi đó, quyền quyết định hoàn toàn do bạn. Bạn nói: "Tôi không biết phải làm thế nào". Vâng, thật khó chấp nhận sống trong địa ngục. Mọi cố gắng của chúng ta đều nhằm chối bỏ nó. Đó là lý do vì sao bạn có thể đang khóc trong lòng nhưng lại có nụ cười bên ngoài. Có thể bạn đang rất buồn nhưng lại cố tỏ ra mình vẫn vui. Thật khó chấp nhận rằng bạn đang buồn khổ. Nhưng nếu bạn tiếp tục phủ nhận điều đó thì dần dần sự nhận thức của bạn sẽ bị đứt oạn.

Sự đứt đoạn trong nhận thức xảy ra khi chúng ta phát ngôn thiếu tỉnh táo. Bạn đã phủ nhận ý thức của mình quá lâu, vai trò của ý thức bị xóa nhòa; sự mờ mịt đó của nhận thức sẽ biến thành một thứ nền tảng trong tinh thần của bạn. Cuối cùng, bạn không thể thức tỉnh. Sự tăm tối ngày càng lớn sẽ đầu độc cuộc sống của bạn.

Nếu bạn đang buồn mà có thể cười được thì nụ cười ấy rất đau

đớn. Nụ cười trở thành bài tập thể dục của đôi môi mà không hề liên quan đến sự tồn tại của bạn. Bạn có thể cười, bạn có thể thuyết phục một phụ nữ yêu mình bằng nụ cười của bạn. Nhưng nên nhớ rằng – cô ấy cũng làm như thế. Cô ấy cũng cười và đau khổ. Cô ấy cũng đang tự lừa phỉnh mình. Vậy là hai nụ cười giả vờ đã tạo nên một tình huống được gọi là "tình yêu". Nhưng bạn sẽ tiếp tục cười được bao lâu? Bạn sẽ phải cần nghỉ ngơi. Sau vài giờ bạn cần phải nghỉ ngơi.

Nếu bạn có cái nhìn sắc sảo, bạn có thể cảm nhận rõ điều tôi nói; chẳng hạn khi ở bên một người trong ba giờ đồng hồ, tất nhiên chúng ta có thể nhìn thấu sự giả tạo ở anh ta. Bởi vì để giả tạo trong vòng ba giờ liền thì rất là khó. Làm sao có thể cười mãi ba giờ liền nếu trong lòng không có nụ cười? Người ta sẽ quên vai diễn của mình và bộ mặt đau khổ sẽ lộ ra.

Đôi lúc bạn có thể đánh lừa người khác. Chúng ta lừa phỉnh người khác và lừa phỉnh chính mình; chúng ta hy vọng chúng ta là những kẻ rất hạnh phúc và tỏ ra mình là những kẻ rất hạnh phúc, nhưng chúng ta đâu phải vậy. Phía đối tác cũng như vậy thôi. Khi đó, mối tình nào cũng trở thành đau khổ.

Nếu trốn tránh nỗi buồn thì sẽ không thể thoát khỏi nó - bạn sẽ buồn hơn nữa. Việc đầu tiên là đương đầu với nó. Bạn phải đối diện với bản thân mình và đừng bao giờ đóng giả là ai đó khác. Đó không phải là cách để chào đón hạnh phúc thành thật từ cõi lòng.

Nếu trốn tránh nỗi buồn thì sẽ không thể thoát khỏi nó – bạn sẽ buồn hơn nữa. Việc đầu tiên là đương đầu với nó.

Hãy là chính mình. Chẳng có gì sai khi bạn buồn nếu lòng bạn đang buồn. Tất nhiên như thế thì chẳng ai bị bạn quyến rũ cả - nhưng bạn sẽ bớt được nhiều điều phiền toái. Bạn sẽ vẫn chỉ có một mình, nhưng chẳng có gì sai cả khi bạn chỉ có một mình. Chúng ta hãy đối mặt với nỗi buồn, đi sâu vào nó, tìm hiểu đến tận cùng của nó, lôi nó ra, nhổ nó ra khỏi khối vô thức và đặt trước ý thức của mình. Làm được điều này là khó đấy, nhưng thành quả sẽ là món quà lớn lao. Chúng ta nhận thức được điều đó thì sẽ dễ dàng vứt bỏ nó.

Đôi khi có những cảm xúc, nghĩ suy mà chúng ta không thể nhận thấy bởi nó ở sâu trong tiềm thức, trong bóng tối. Nếu ta mang nó ra ánh sáng, hẳn nó sẽ yếu đi nhiều.

Đem toàn bộ tinh thần mình soi trước ánh sáng, bạn sẽ thấy - tất cả nỗi buồn sẽ bắt đầu héo úa và tất cả vẻ đẹp cùng niềm hạnh phúc bắt đầu đâm chồi nảy lộc. Dưới ánh sáng của ý thức, cái nào còn lại là tốt, cái nào không còn là không tốt. Tội lỗi là điều không thể phát triển bằng sự nhận thức, mà nó cần sự vô thức để phát triển. Nó không thể tồn tại nếu thiếu sự vô thức. Đức hạnh là thứ có thể phát triển hoàn toàn bằng ý thức không chút khó khăn.

Cuộc sống trở nên đau khổ cùng cực khi ta phải cắt đứt mối quan hệ với ai đó. Ấy là những lúc tôi thường tự cười chính mình và cảm thấy thanh thản trở lại. Sau đó, tôi lại nhận ra rằng việc duy nhất tôi cần phải làm là đừng yêu chính bản thân mình nữa. Liệu đó có phải là cội nguồn của mọi đau khổ mà con người phải chịu đựng hay chỉ là trải nghiệm của cá nhân tôi?

Đó không chỉ là hành trình của riêng mỗi người mà đó là cảm nhận của hầu hết chúng ta nhưng không phải với ý nghĩa mà ta thường hiểu. Không phải vì chúng ta ngừng yêu chính mình và cảm thấy buồn bực, mà vì ta đã tạo ra một cái tôi không có thật. Vì thế thỉnh thoảng cái tôi ảo này bị khổ khi yêu người khác, bởi vì tình yêu không thể hiện hữu khi nó được dựng nên từ ảo tưởng.

Nó cũng không phải chỉ có một mặt: hai cái ảo cố yêu nhau chẳng sớm thì muộn đều sẽ thất bại. Và lúc này, bạn tìm về với chính mình vì không còn nơi nào để đi. Vì thế bạn nghĩ rằng "Tôi đã quên yêu bản thân mình".

Nói cách khác, đó là một cách khuây khỏa, ít nhất thì thay vì có đến hai ảo ảnh, giờ đây bạn chỉ còn một mà thôi. Nhưng bạn sẽ làm sao để yêu chính mình? Và bạn sẽ giữ được tình yêu đó trong bao lâu? Nó là ảo tưởng, nó sẽ không cho bạn nhìn thấy nó trong một thời gian dài bởi vì như thế rất nguy hiểm: Nếu bạn nhìn nó quá lâu, thì cái gọi là cái tôi này sẽ biến mất. Như vậy, sẽ có một kiểu tự do thật sự đến từ chính những phiền não. Tình yêu vẫn còn nhưng nó

không được trao cho một người khác cũng như không được trao cho bản thân bạn. Tình yêu sẽ không được gửi đi bởi không có đối tượng để trao gửi. Và khi tình yêu ở đó, không trao gửi, dường như sẽ mang lại một niềm vui vô bờ.

Nhưng cái bản ngã ảo này không cho phép bạn dành nhiều thời gian cho nó. Bạn sẽ mau chóng yêu một ai đó trở lại, bởi vì bản ngã ảo này cần phải tìm sự đồng thuận của những cái ảo khác. Vì thế con người mới yêu rồi không yêu, rồi lại yêu và không yêu. Hiện tượng lạ lùng đó tái diễn trong đời họ hàng chục lần nhưng hiếm có ai nhận ra bản chất của vấn đề. Họ khốn khổ khi họ yêu ai đó; họ khốn khổ khi họ ở một mình không tình yêu dù chỉ một phút.

Ở Ấn Độ, khi một người qua đời, người ta đặt thi hài trên một cái cáng, nâng tất cả lên vai và khiêng đến giàn thiêu. Nhưng trên đường đi, họ thường đổi vị trí cái cáng từ vai trái sang vai phải và sau vài phút họ lại chuyển sang vai trái. Họ cảm thấy thoải mái hơn khi chuyển đổi như vậy. Thật ra, sức nặng của cái cáng vẫn như thế nhưng việc đổi vai giúp bạn thư giãn. Lúc đầu, vai trái cảm thấy nhẹ nhàng hơn, nhưng đó chỉ là cảm giác nhất thời, bởi vì vai phải sẽ mau chóng đau và bạn lại chuyển vai một lần nữa.

Xét ở một khía cạnh nào đó, cuộc sống của bạn cũng tương tự câu chuyện trên. Bạn cố tình chuyển đổi một phần của chính mình sang cho người khác và nghĩ rằng có lẽ người đó sẽ mang đến cho bạn thiên đường mà bạn đã luôn tìm kiếm. Nhưng người ta lại mang đến địa ngục– địa ngục chứ không phải là thất bại! Không ai đáng trách vì việc đó, bởi vì họ đang làm đúng như những gì bạn đang làm. Họ đang mang một bản ngã ảo ra khỏi nơi không có cái gì có thể phát triển được. Nó không thể nở hoa. Nó là trống rỗng - bên ngoài thì được trang hoàng, nhưng bên trong thì trống rỗng.

Vì thế, khi bạn nhìn thấy ai đó từ xa, người đó đang tìm sự giúp đỡ và thông cảm. Song, khi đến gần, bạn nhận ra rằng cảm giác lúc nãy của bạn dường như không đúng. Và khi bạn gặp họ, thì đó không còn là một cuộc gặp gỡ mà là sự xung đột. Đột nhiên bạn cảm thấy người đối diện trống rỗng, và bạn cảm thấy mình bị lừa bởi vì người

đó chẳng có gì như bạn đã mong đợi. Và người đối diện với bạn cũng có cảm giác tương tự. Mọi ảo tưởng không còn và bạn trở thành gánh nặng, nỗi buồn, sự khốn khổ đối với người khác, thậm chí trở thành sự hủy hoại đối với người khác. Bạn cô độc. Trong một lúc bạn cảm thấy thoải mái, nhưng cái tôi ảo trong bạn không để cho bạn như thế được lâu, chẳng bao lâu bạn sẽ đi tìm một người khác và bạn lại mắc vào cái bẫy y như thế. Chỉ có những gương mặt là khác, còn sự thật bên trong là như nhau - tất cả đều trống rỗng.

Nếu bạn thật sự muốn từ bỏ phiền não và việc chịu đựng nó thì bạn phải tâm niệm rằng bạn không có cái tôi. Như thế, bạn không chỉ đạt được một sự thư thái cỏn con mà là một niềm an lạc vô bờ bến. Và nếu bạn không có cái tôi, thì những nhu cầu tìm kiếm một người khác cũng không còn. Cái tôi ảo đã từng cần phải được ấp ủ bởi một ai đó. Còn bạn không cần một ai khác nữa.

Khi bạn không cần đến người khác, bạn có thể yêu, và tình yêu đó không em đến sự đau khổ. Vượt qua được sự đòi hỏi, những yêu cầu, những ham muốn, tình yêu trở thành sự chia sẻ dịu dàng, sự cảm thông sâu sắc.

Hãy chú ý lắng nghe: Khi bạn không cần đến người khác, bạn có thể yêu, và tình yêu đó không đem đến sự đau khổ. Vượt qua được sự đòi hỏi, những yêu cầu, những ham muốn, tình yêu trở thành sự chia sẻ dịu dàng, sự cảm thông sâu sắc. Khi bạn hiểu được chính mình, đó cũng là lúc bạn hiểu được toàn nhân loại. Và như thế không ai có thể làm bạn đau khổ. Bạn biết rằng họ đang phải bị chi phối bởi cái tôi ảo, và họ đang trút sự bực bội của mình lên bất cứ ai đang ở gần.

Tình yêu của chúng ta có thể giúp những người mà chúng ta yêu từ bỏ cái tôi của họ.

Tôi biết một món quà mà tình yêu có thể tặng bạn: đó là thông điệp cái tôi chỉ là tưởng tượng. Nếu chúng ta ngồi đây, và nếu mỗi người là một bản ngã thì sẽ có quá nhiều người; có thể đếm được. Nhưng khi tất cả đều im lặng tuyệt đối, thì bạn không thể đếm được có bao nhiêu người. Chỉ có một dòng ý thức, một sự im lặng, một cái

không, một sự phi ngã. Và chỉ có trong tình trạng đó hai người mới có thể sống trong niềm an lạc vô tận. Chỉ có trong tình trạng đó mọi người mới sống trong vẻ đẹp hoàn hảo; và toàn thể loài người mới có thể sống trong phúc lành.

Nếu thử nhìn cái tôi, bạn sẽ không tìm thấy nó. Và việc không tìm thấy nó đó mới là điều quan trọng nhất. Tôi đã nhiều lần kể về câu chuyện Bồ Đề Đạt Ma gặp vua Trung Hoa Lương Vũ Đế, một cuộc gặp kỳ lạ và mang nhiều lợi lạc. Lương Vũ Đế lúc ấy là một hoàng ế hùng mạnh. Ông tin theo lời dạy của Đức Phật nhưng theo kiểu những học giả nghiên cứu lời Phật dạy. Những lời Phật dạy không hề thần bí. Một dạo, có tin là Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa, cả nước tràn ngập không khí chờ đợi. Lương Vũ Đế chịu ảnh hưởng lớn từ những lời Phật dạy, và như thế toàn thể nước Trung Hoa khi ấy cũng chịu ảnh hưởng từ những lời dạy này. Giờ đây, một huyền thoại bằng xương bằng thịt, một vị Phật đang đến. Niềm hân hoan lan tràn khắp nơi.

Trước đó, Lương Vũ Đế chưa bao giờ đến biên giới Ấn Độ - Trung Hoa để đón một ai cả. Vậy mà lần này, ông chào đón Bồ Đề Đạt Ma với niềm tôn kính vô biên và hỏi: "Ta đã từng hỏi tất cả những vị tăng và những học giả đến đây nhưng không ai có thể giúp được ta cả. Ta đã thử tất cả các phương pháp. Làm thế nào để từ bỏ bản ngã của mình? Đức Phật nói rằng nếu không từ bỏ cái tôi thì phiền não không bao giờ đoạn diệt".

Vua đã rất thành thật. Bồ Đề Đạt Ma nhìn sâu vào mắt vua và nói: "Ta sẽ ở trong ngôi đền bên cạnh dòng sông gần chân núi. Hôm sau, lúc bốn giờ sáng, ngài hãy đến đó và ta sẽ giúp ngài diệt cái tôi đó vĩnh viễn. Nhưng phải nhớ rằng, ngài không được mang theo tùy tùng, không được mang theo cận vệ, ngài phải đến một mình".

Lương Vũ Đế hơi lo ngại trước yêu cầu kỳ lạ này! Đức vua tự hỏi: "Làm thế nào ông ta có thể đoạn diệt cái tôi của mình nhanh chóng như thế? Các bậc tiền bối đã nói rằng chỉ có sống và sống trong thiền định thì cái tôi mới bị đoạn diệt. Con người này thật bí ẩn. Ông ta lại muốn gặp ta trong bóng tối, bốn giờ sáng, một mình ta, không gươm

đao, không cận vệ, không tùy tùng? Con người này thật kỳ lạ - ông ta có thể làm mọi chuyện. Ông ta có ý gì khi bảo rằng sẽ đoạn diệt bản ngã của ta mãi mãi? Ông ta có thể giết ta, nhưng làm thế nào để diệt cái tôi của ta?".

Cả đêm Lương Vũ Đế không thể nào ngủ được. Ông băn khoăn đắn đo không biết nên đi hay không đi. Nhưng có cái gì đó trong đôi mắt, trong giọng nói của Bồ Đề Đạt Ma vẫn còn vang vọng trong tâm thức của nhà vua: “Hãy đến lúc bốn giờ đúng. Ta sẽ đoạn diệt cái tôi cho ngài mãi mãi. Ngài đừng quá lo lắng”. Lời của Bồ Đề Đạt Ma nghe chừng khó hiểu nhưng giọng nói của Ngài lại toát lên thần thái phi thường. Cuối cùng, Lương Vũ Đế quyết định đi đến chỗ hẹn. Nhà vua chấp nhận mạo hiểm. Ngài thầm nghĩ: “Cùng lắm ông ta cũng chỉ lấy được cái mạng sống của ta mà thôi. Ta đã thử tất cả mọi cách mà vẫn không từ bỏ được cái tôi. Khi chưa diệt được cái tôi thì phiền não vẫn còn mãi”.

Trời còn tối, nhà vua gõ cửa đền, Bồ Đề Đạt Ma nói: “Ta biết ngài sẽ tới, ta cũng biết cả đêm hôm qua ngài đã trằn trọc. Nhưng không sao cả, quan trọng là ngài đã tới. Bây giờ, hãy ngồi xuống trong tư thế hoa sen, nhắm mắt lại, ta đang ngồi trước mặt ngài. Khi ngài nhìn thấy cái tôi bên trong của mình, hãy giữ chặt nó và giết nó. Phải giữ nó thật chặt và báo cho ta hay ngài đã bắt được nó, ta sẽ giết nó và nó sẽ bị oạn diệt. Chỉ cần tốn vài phút thôi”.

Lương Vũ Đế hơi sợ. Bồ Đề Đạt Ma trông như một người điên. Ngài cũng đã từng được mô tả như một người điên, mặc dù Ngài không như vậy. Những bức tranh chỉ là biểu tượng. Đó là ấn tượng Ngài đã để lại trong mọi người. Đó không phải là gương mặt thật, nhưng là gương mặt mà mọi người nhớ đến. Ngài đang ngồi trước Lương Vũ Đế với cái gậy to và nói với vua: "Đừng đợi dù chỉ một giây. Hãy tìm nó ở mọi ngóc ngách, và khi nào ngài bắt giữ được nó, hãy mở mắt ra và nói với ta ngài đã bắt được nó, ta sẽ kết liễu nó".

Sau đó là im lặng. Một giờ trôi qua, hai giờ trôi qua. Sau đó mặt trời lên, và Lương Vũ Đế đã trở thành một người khác. Trong hai giờ đó, ông đã quán tâm mình một cách triệt để. Rất có thể người đang

ngồi kia sẽ lấy gậy đánh vào đầu ông. Bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Bồ Đề Đạt Ma không phải là người của những quy phạm, nghi thức, Ngài không nằm dưới quyền cai trị của Lương Vũ Đế. Vì thế Lương Vũ Đế phải chú tâm tuyệt đối nhằm tìm kiếm cái tôi. Và trong khi tìm kiếm, ông cảm thấy vô cùng thư thái! Không có gì tồn tại cả. Tất cả mọi ý niệm đã biến mất. Tất cả nguồn năng lượng của cơ thể được vận dụng tối đa cho cuộc truy tìm cái tôi; do đó, không còn gì để tiêu phí cho những tham vọng, ước muốn.

Khi mặt trời lên, Bồ Đề Đạt Ma quan sát gương mặt của Lương Vũ Đế. Người đang ngồi trước mặt Ngài giờ đây không phải là bậc đế vương uy quyền tột bậc của đất nước Trung Hoa. Trên gương mặt Lương Vũ Đế lúc này chỉ còn lại sự tĩnh tịch, thâm trầm. Lương Vũ Đế của hôm qua đã hoàn toàn biến mất.

Bồ Đề Đạt Ma lay ông và bảo: "Hãy mở mắt ra, không có gì ở đây cả. Ta không giết nó. Ta không phải là người hung bạo, ta không giết cái gì cả. Bản ngã của ngài vốn không tồn tại. Bởi vì ngài chưa bao giờ tìm kiếm nó nên nó vẫn tồn tại. Nó chỉ tồn tại khi ngài không kiếm nó, nó chỉ tồn tại trong sự vô minh của ngài. Còn bây giờ, nó đã đi rồi".

Hai giờ trôi qua và Lương Vũ Đế đã hoàn toàn an lạc. Ông chưa bao giờ được thưởng thức vị ngọt, sự tươi mát, mới mẻ và cái đẹp vô ngần này. Bồ Đề Đạt Ma đã hoàn thành lời hứa. Lương Vũ Đế quỳ xuống, hôn chân Người và nói: "Xin hãy tha thứ cho con đã nghĩ rằng Người không biết phép tắc, Người là kẻ kỳ lạ và nguy hiểm. Con chưa bao giờ được gặp một người thầy giống như Người... Con đã làm được rồi. Bản ngã của con đã bị đoạn diệt".

Sau khi Lương Vũ Đế băng hà, trên lăng mộ ông, Bồ Đề Đạt Ma được nhắc đến trong những nét chạm khắc bằng vàng cho hậu thế biết: "Có một người trông như lão điên khùng nhưng có thể làm nên điều kỳ diệu. Ngài đã giúp ta đoạn ngã mà không phải làm gì cả. Vạn vật quanh ta không thay đổi nhưng trong ta mọi thứ đều đổi thay. Và cuộc sống đã trở thành một bài ca trong trẻo của niềm tĩnh tịch".

Vì sao tôi cảm thấy rất đau lòng khi phải rời xa những thứ đã gây

đau khổ cho tôi?

Những thứ gây đau khổ cho bạn cũng đồng thời em đến cho bạn niềm hạnh phúc; nếu không phải thế thì câu hỏi trên sẽ không được đặt ra. Nếu chúng chỉ toàn gây đau khổ thì bạn nên từ bỏ chúng. Nhưng trong cuộc sống, không có gì là một chiều cả, mọi thứ đều pha lẫn nhiều mặt đối lập. Mọi thứ đều chứa đựng bên trong những sự đối lập.

Nhìn thấu vào bên trong cái bạn gọi là phiền não, bạn sẽ thấy chúng cho bạn một vài thứ mà bạn muốn có. Nó có thể chưa là sự thật, có thể chỉ là hy vọng, chỉ là một lời hứa cho ngày mai, nhưng bạn sẽ bám lấy nó để đau khổ với hy vọng ngày mai những cái mà bạn luôn ước mơ và muốn sở hữu sẽ đến với bạn. Khi ta chấp nhận phiền não, ta cũng hy vọng tìm thấy niềm vui. Nếu nó chỉ là sự phiền não thuần túy thì bạn không thể bám vào nó được.

Hãy quan sát, và phải cảnh giác hơn với phiền não của bạn. Chẳng hạn, bạn đang cảm thấy ghen tỵ. Nó gây nên phiền não. Nhưng hãy nhìn xung quanh - chắc hẳn phải có gì đó xác thực trong nó. Nó cũng sẽ mang đến cho bạn cảm giác về cái tôi ưu việt nào đó. Lòng ghen tỵ của bạn ít nhất làm cho bạn nghĩ rằng mình đang yêu. Nếu bạn không cảm thấy ghen bạn sẽ nghĩ rằng mình chẳng yêu cái gì cả, và bạn bị vướng vào ghen tuông bởi bạn muốn gắn mình vào tình yêu - ít ra đó cũng là ý niệm của bạn về tình yêu. Nếu người yêu của bạn đi với ai đó, và bạn không cảm thấy ghen, bạn sẽ lập tức tự cho rằng mình không còn yêu nữa. Nói cách khác, hàng thế kỷ qua người ta đều nói rằng người đang yêu hay ghen. Ghen tuông đã trở thành một phần của tình yêu; nếu không ghen tình yêu của bạn sẽ chết; bạn cho rằng ghen tuông là nguồn dinh dưỡng duy trì một tình yêu nồng đượm.

Bạn sẽ rất thông minh và khéo léo tìm ra sự giải thích hợp lý. Bạn sẽ bảo rằng, “Ghen tuông là cảm giác tự nhiên. Nó xuất hiện một cách tự nhiên bởi vì mọi người đều như vậy cả”. Ý thức của bạn sẽ bảo rằng, “Cảm giác đau khổ khi tình yêu rời xa là chuyện hoàn toàn tự nhiên, bởi vì bạn đã yêu nhiều quá! Làm thế nào để tránh đau khổ,

tránh tổn thương khi người yêu rời bỏ bạn?". Thật ra, bạn cũng đang tự gặm nhấm vết thương lòng một cách vô thức. Vết thương mang đến cho bạn ý niệm rằng bạn là một người tình tuyệt vời, rằng bạn đã yêu rất nhiều và rất sâu đậm. Tình yêu của bạn thật sâu sắc và bạn bị suy sụp vì người yêu đã ra đi. Nếu bạn không bị sốc bạn cũng sẽ giả vờ như thế, bạn sẽ tin vào sự huyễn hoặc của chính mình. Bạn sẽ xử sự như thể bạn đang rất đau khổ, bạn sẽ khóc. Những giọt nước mắt của bạn không phải hoàn toàn vì nỗi đau thật sự, mà chỉ để tự an ủi rằng bạn là một người tình tuyệt vời, và bạn phải khóc thật nhiều.

Hãy quan sát các trạng thái phiền não: Nó có chút hứng thú và có cả chút hy vọng gọi mời khiến bạn không sẵn sàng từ bỏ. Nó có vẻ rất gần gũi, chỉ cần đưa tay ra là bạn có thể chạm tới nó. Bạn đã phải vượt qua cuộc hành trình dài đầy gian khổ, và bây giờ thì đích đến đang ở ngay trước mặt bạn. Tại sao lại phải bỏ lỡ cơ hội này? Bạn sẽ tìm thấy lời giải thích hợp lý và một vài thói đạo đức giả trong nó.

Hãy quan sát các trạng thái phiền não: Nó có chút hứng thú và có cả chút hy vọng gọi mời khiến bạn không sẵn sàng từ bỏ.

Cách đây vài ngày một người phụ nữ viết thư cho tôi kể rằng người yêu cô đã bỏ rơi cô và hiện cô lại không hề đau khổ, cô muốn biết chuyện gì đang xảy ra với cô: "Tại sao tôi lại không cảm thấy đau khổ? Có phải tôi trơ lỳ quá không? Có phải tôi giống đá cuội không? Tôi chẳng thấy buồn khổ gì cả", cô ấy viết. Cô ấy đang đau khổ bởi vì cô ấy không cảm thấy đau khổ! Cô mong rằng mình sẽ bị sốc. "Ngược lại", cô viết, "tôi có thể khẳng định rằng tôi cảm thấy hạnh phúc - và điều đó làm tôi buồn. Kiểu tình yêu gì kỳ lạ vậy? Tôi đang hạnh phúc, lòng thanh thản; tôi đã trút được một gánh nặng ra khỏi cuộc đời mình". Cô ấy hỏi tôi: "Như vậy có bình thường không? Tôi vẫn ổn hay có điều gì đó không ổn với tôi?".

Không có vấn đề gì với cô ấy cả. Cô ấy hoàn toàn ổn. Sự thật là sau một thời gian dài để cho mảnh đất tình yêu của mình bị nhấn chìm giữa bao phiền muộn triền miên, hai người yêu nhau sẽ cảm thấy rất nhẹ nhõm khi chia tay. Nhưng bạn không được phép thú

nhận rằng đó là một sự thanh thản. Ít nhất trong một vài ngày bạn sẽ ra ngoài với gương mặt chảy dài, với nước mắt chảy quanh khóe; thật là giả tạo nhưng đó đã trở thành ý niệm phổ biến trên thế giới.

Nếu ai đó chết mà bạn không cảm thấy buồn thì bạn sẽ bắt đầu cái cảm giác rằng có điều gì đó không đúng. Làm sao bạn có thể tránh được nỗi buồn khi ai đó ra đi vĩnh viễn? Bởi vì chúng ta được dạy rằng điều đó là hiển nhiên, là bình thường và ai cũng muốn là người bình thường cả. Thực ra, đó không phải là điều bình thường, mà chỉ là chuẩn mực của xã hội. Đó không phải là điều hiển nhiên, mà chỉ là một tập tục lâu đời và chẳng có gì đáng phải khóc than ở đây cả. Cái chết chẳng hủy hoại cái gì cả. Thân xác này chỉ là cát bụi và trở về lại cát bụi, và thần thức có hai lựa chọn: Nếu nó vẫn còn ham muốn thì nó sẽ đầu thai vào thân xác mới, hoặc giả tất cả các ham muốn đều biến mất thì nó sẽ vẫn tồn tại và tiến vào cõi bất diệt. Không có gì bị hủy hoại cả. Thân xác lại trở thành một phần của trái đất này, đi vào trạng thái nghỉ ngơi còn linh hồn hoặc di chuyển vào tâm thức vũ trụ hoặc đi vào một thân xác khác.

Nhưng bạn khóc than và mang theo nỗi buồn đó trong nhiều ngày. Đó chỉ là hình thức hoặc nếu nó không phải là hình thức thì thực sự bạn cảm thấy ân hận vì đã chưa từng yêu thương người đã khuất. Bạn chưa hề yêu thương người đã khuất và bây giờ thì không còn thời gian nữa. Người đó đã không còn và mọi thứ trở thành vô nghĩa. Có thể bạn vừa mới tranh cãi với chồng bạn và anh ấy đã chết trong đêm đó khi đang ngủ. Và bây giờ bạn sẽ nói rằng mình khóc vì cái chết của anh ấy, nhưng thực ra bạn đang khóc vì bạn chẳng còn cơ hội để xin anh ấy tha thứ. Bạn cũng không thể nói lời vĩnh biệt. Và cuộc đấu tranh nội tâm đó sẽ như đám mây lơ lửng trong suốt phần đời còn lại của bạn.

Nếu bạn yêu thương thực sự, thì sẽ không còn phải thắc mắc gì nữa. Một ngày kia, nếu người yêu bỏ đi, thì đơn giản rằng con đường hai người từng chung bước nay rẽ theo hai ngả. Chúng ta có thể nói tạm biệt, chúng ta có thể biết ơn nhau vì những khoảnh khắc đã có

bên nhau.

Nếu bạn sống toàn tâm toàn ý trong từng khoảnh khắc thì sẽ không có bất kỳ sự hối hận nào, không có bất kỳ tội lỗi nào. Nếu bạn yêu thương thực sự, thì sẽ không còn phải thắc mắc gì nữa. Một ngày kia, nếu người yêu bỏ đi, thì đơn giản rằng con đường hai người từng chung bước nay rẽ theo hai ngả. Chúng ta có thể nói lời tạm biệt với lòng biết ơn sâu sắc vì những khoảnh khắc đã có bên nhau. Chúng ta đã chia sẻ thật nhiều, đã yêu thật nhiều và chúng ta làm phong phú cuộc sống của nhau - vậy thì tại sao phải khóc than vì điều đó, và tại sao phải đau khổ?

Nhưng mọi người thường tự cột mình vào những suy nghĩ duy lý của họ mà bỏ quên những điều này. Họ vướng mắc vào mọi thứ. Thậm chí những điều đơn giản hiển nhiên cũng trở thành phức tạp, rắc rối.

Bạn hỏi tôi: "Tại sao tôi cảm thấy đau lòng khi rời xa những thứ đã gây đau khổ cho tôi?". Bạn chưa chịu thừa nhận rằng chúng là cội nguồn nỗi đau trong bạn. Tôi đang nói rằng chúng làm bạn đau khổ, nhưng bạn chưa chịu tin. Và đó không phải là câu hỏi của tôi, điều quan trọng bạn phải hiểu là "Không có gì có thể làm mình đau khổ". Và bạn phải thấy rằng không ai gây ra đau khổ cho bạn. Nếu bạn muốn có những chướng duyên này, bạn phải học cách sống với sự phiền não. Nếu bạn muốn buông bỏ phiền não, bạn sẽ phải buông bỏ những chướng duyên này.

Bạn đã thấy điều đó chưa? Nếu bạn kể về những phiền não của mình với mọi người, họ sẽ thông cảm với bạn. Mọi người đều thông cảm với những người đang đau khổ. Bây giờ, nếu bạn thích đón nhận sự thông cảm từ mọi người, bạn không thể buông bỏ sự phiền não của bạn, và đó là chướng duyên.

Khi một người chồng đau khổ về nhà thì người vợ yêu thương, thông cảm. Anh chồng càng đau khổ bao nhiêu thì những đứa con càng e dè bấy nhiêu, còn những người bạn thì càng thân thiện với anh ta hơn. Tất cả mọi người đều quan tâm đến anh ta. Khi anh ta cảm thấy hạnh phúc thì sự thông cảm của mọi người cũng chấm dứt,

vì dĩ nhiên một người hạnh phúc thì không cần sự cảm thông. Anh ta càng hạnh phúc bao nhiêu thì càng cảm thấy rằng chẳng ai quan tâm đến mình, cứ như thể mọi người bỗng nhiên trở nên lạnh lùng. Bây giờ, làm thế nào để bạn thoát khỏi phiền não đây?

Bạn sẽ phải buông bỏ ham muốn được quan tâm, được nhận sự thông cảm từ mọi người. Thực ra, chẳng đáng để mong cầu sự thông cảm của mọi người, nó khiến bạn giống như kẻ ăn mày. Và phải nhớ rằng sự thông cảm không phải là tình yêu. Khi người khác ban ơn cho bạn thì đó chỉ là nghĩa vụ họ cần thực hiện, đó không phải là tình yêu. Có thể họ không thích bạn nhưng họ vẫn sẵn sàng thông cảm với bạn. Đó chỉ là một phép xã giao, văn hóa, thông tục, nghi thức và bạn đang phải sống với những điều giả tạo. Phiền não của bạn là thực còn điều bạn nhận được trong sự trao đổi này là không thực. Dĩ nhiên, nếu bạn hạnh phúc, nếu bạn buông bỏ được phiền não thì đó là sự thay đổi cốt lõi trong cách sống của bạn. Điều ấy sẽ đưa đến một sự chuyển hóa thật sự trong tâm hồn chúng ta.

Một lần, có một người phụ nữ là vợ của một trong những người giàu nhất Ấn Độ đến gặp tôi. Bà nói: "Tôi muốn thiền định, nhưng chồng tôi không cho phép".

Tôi hỏi rằng "Tại sao chồng bà phản đối thiền định?".

Bà trả lời: "Chồng tôi nói: 'Tôi yêu con người vốn có của em. Tôi không biết điều gì sẽ thay đổi sau khi em thực tập thiền định. Nếu em bắt đầu tập thiền thì em cũng bắt đầu thay đổi, và tôi không biết liệu tôi có thể yêu em nữa hay không, bởi vì em đã biến thành một người khác'".

Tôi bảo bà ấy: "Chồng bà có quan điểm rằng mọi thứ chắc chắn sẽ khác đi khi bà thiền định. Bà sẽ tự do hơn, tự chủ hơn. Bà sẽ an lạc hơn và chồng bà sẽ phải học cách sống với một người phụ nữ mới. Có thể ông ấy không thích như thế, ông ấy sẽ có thể cảm thấy thua kém. Hiện nay ông ấy cảm thấy cao hơn bà.

Chồng bà nói đúng. Trước khi thiền định, bà phải xem xét cẩn thận vì sẽ có nhiều thử thách phía trước."

Bà ấy không nghe tôi và bắt đầu thiền định. Và bây giờ bà ấy đã

ly dị chồng. Bà ấy đến gặp tôi sau một vài năm và nói: “Ông đã đúng. Tôi càng an định bao nhiêu thì chồng tôi càng giận dữ với tôi bấy nhiêu. Trước đây, ông ấy chưa bao giờ hung dữ như vậy, một sự bất thường đã xảy ra”. Bản tính muốn chế ngự của đàn ông trong ông ấy bị đe dọa. Ông ta muốn phá hủy sự bình yên và tĩnh lặng đang đến với vợ mình để duy trì sự độc tôn của mình. Và bởi vì mọi việc không diễn ra như ông ấy muốn nên ông ấy đã ly dị vợ.

Thật là một thế giới kỳ lạ! Nếu bạn có được cuộc sống an nhiên tĩnh tại thì mối quan hệ của bạn với mọi người sẽ thay đổi vì bạn đã trở thành con người khác. Và nếu những mối quan hệ này bện chặt với những phiền não của bạn thì các mối quan hệ đó sẽ biến mất.

Nếu bạn có được cuộc sống an nhiên tĩnh tại thì mối quan hệ của bạn với mọi người sẽ thay đổi vì bạn đã trở thành con người khác. Và nếu những mối quan hệ này bện chặt với những phiền não của bạn thì các mối quan hệ đó sẽ biến mất.

Tôi có một người bạn là giáo sư ở trường đại học tôi đang giảng dạy. Ông ấy là một nhà hoạt động xã hội nhiệt tình. Ở Ấn Độ, bất kỳ việc gì liên quan đến những góa phụ đều có thể trở thành tâm điểm chú ý của dư luận. Không ai muốn cưới họ, và những góa phụ không phải là sự chọn lựa cho hôn nhân. Đó là một điều cấm kỵ. Vị giáo sư này lại quyết định cưới một góa phụ. Ông không để ý đến việc mình có yêu người phụ nữ đó hay không, đó là điều thứ yếu. Điều ông ta quan tâm là bà ấy phải là một góa phụ. Ông đã kiên trì thuyết phục một người phụ nữ và bà ấy đã bằng lòng.

Tôi bảo ông ấy: "Trước khi hành động, hãy suy nghĩ một mình ít nhất ba ngày. Ông có yêu người phụ nữ ấy không hay đó chỉ là hành động phụng sự xã hội?". Việc cưới một góa phụ ở Ấn Độ có thể được xem là một hành động cách mạng triệt để. "Có phải ông đang cố chứng tỏ rằng ông đang làm cách mạng? Nếu ông đang cố làm việc đó thì ông đang sai lầm. Khi ông cưới bà ấy thì bà ấy không còn là một góa phụ nữa và điều ông quan tâm đã không còn".

Ông ta không nghe lời tôi. Ông ta kết hôn và sau sáu tháng ông ấy bảo tôi: "Ông nói đúng". Ông ta khóc và nói: "Tôi đã không nhìn thấy

vấn đề, tôi chỉ yêu cái danh góa phụ của cô ấy chứ không yêu chính con người cô ấy, và bây giờ cô ấy đã không còn là một góa phụ".

Tôi trả lời: "Ông hãy tự sát đi và biến cô ấy thành góa phụ lần nữa, và cho người khác cơ hội làm cách mạng!". Trong trường hợp này, bạn còn có thể làm gì được nữa?

Suy nghĩ của con người thật khờ dại, không tỉnh táo. Nó chẳng khác nào một giấc ngủ dài.

Bạn không thể buông bỏ nỗi khổ của mình bởi vì bạn chưa nhìn sâu vào căn nguyên của nó. Bạn cũng chưa nhìn thấy được những niềm vui từ sự phiền não của bạn. Bạn sẽ phải buông bỏ cả hai, và sẽ không còn khúc mắc gì nữa. Thật ra, phiền não và hạnh phúc chỉ có thể buông bỏ cùng lúc. Và chỉ còn an lạc hiện hữu.

An lạc không chỉ là vui sướng. An lạc không chỉ là hạnh phúc. Hạnh phúc là phải luôn luôn gắn với một cái gì đó bất hạnh và vui sướng thì luôn đồng hành với phiền não. Bạn muốn buông bỏ phiền não để có được hạnh phúc. Đó là cách làm hoàn toàn sai lầm. Bạn phải buông bỏ cả hai. Khi thấy rằng chúng đồng hành, thì ta biết rằng phải buông bỏ cả hai, không thể chỉ chọn một.

Trong cuộc sống, mọi thứ đều có quan hệ hữu cơ với nhau. Phiền não và hạnh phúc không phải là hai phạm trù tách biệt. Bạn muốn có hoa hồng mà không muốn có gai nhọn, bạn muốn ngày và không muốn đêm, bạn muốn yêu thương mà không có căm ghét. Điều này không bao giờ xảy ra, đó không phải là bản chất của mọi việc. Bạn phải buông bỏ cả hai, và rồi một thế giới hoàn toàn khác hiện ra: thế giới của sự an lạc.

An lạc nghĩa là thực sự bình an, không quá đau buồn hay vui sướng.

Để kỷ niệm bốn mươi năm ngày cưới, Seymour và Rose trở lại đúng căn phòng ở tầng hai của khách sạn mà họ đã hưởng tuần trăng mật.

Seymour nói: "Bây giờ, cũng như đêm đầu tiên, chúng ta hãy cởi bỏ quần áo, đứng ở hai góc phòng, tắt đèn rồi chạy đến và ôm chầm lấy nhau".

Họ trút bỏ y phục, đi về hai góc phòng, tắt đèn và chạy đến với nhau. Nhưng tri giác của họ đã không còn nhạy như bốn mươi năm trước. Vì thế Seymour bắt trượt Rose và lao thẳng ra cửa sổ. Ông rơi xuống bãi cỏ trong sự sửng sốt.

Seymour gõ lên cửa sổ hành lang, nói nhỏ với nhân viên khách sạn: "Tôi vừa bị ngã, tôi không mặc quần áo và tôi muốn trở lại phòng".

Anh nhân viên bảo rằng: "Được thôi. Sẽ không ai thấy ông đâu".

"Anh có điên không đấy? Tôi sẽ phải đi ngang qua hành lang mà tôi lại đang trần truồng".

Người nhân viên lặp lại: "Không ai thấy ông đâu. Mọi người ở trên lầu đang cố gắng để gỡ một người phụ nữ lớn tuổi ra khỏi tay nắm cửa!".

Rất ít người trong chúng ta dành thời gian tự quan sát chính mình.

Hãy nhìn nhận phiền não của bạn là gì, những nguyên nhân nào đã gây ra nó, và tại sao bạn lại phải bám vào đó. Đây không phải là lần đầu tiên bạn buộc chặt minh vào những ham muốn này. Nó đã trở thành quán tính cả một đời chúng ta. Bạn đi vòng quanh và bạn không bao giờ tiến lên được chút nào. Bạn vẫn chỉ là một đứa trẻ ngốc nghếch. Bạn được sinh ra với sự thông tuệ sánh ngang Đức Phật nhưng nó đã bị mất đi vì những nguyên nhân phù phiếm.

Một người nông dân có hai con bò đực già khọm và vừa mua thêm một chú bò trẻ đầy sinh lực. Chú bò mới lập tức "ve vãn" hết chị bò này đến chị bò khác trên đồng cỏ. Sau khi quan sát cảnh tượng này trong một giờ, một trong hai con bò già bắt đầu giậm chân và khịt mũi.

"Có chuyện gì thế?"- Con bò kia hỏi. - "Anh có ý gì hay à?".

Con bò nọ đáp: "Không có gì. Nhưng tôi không muốn anh chàng trẻ tuổi kia nghĩ rằng tôi là một trong những con bò cái".

Thậm chí ở tuổi già, con người vẫn còn bận tâm đến cái tôi của minh. Họ phải giả vờ, làm bộ làm tịch dù cuộc đời họ chẳng có gì ngoài một chuỗi phiền não. Nhưng họ vẫn bảo vệ nó hơn là sẵn sàng

thay đổi nó. Họ rất bảo thủ.

Hãy bỏ tất cả sự phòng vệ, hãy bỏ tất cả áo giáp. Hãy bắt đầu quan sát cuộc đời của bạn ngày này qua ngày khác, phút giây này đến phút giây khác. Và dù bạn đang làm gì, hãy để ý đến từng chi tiết. Bạn không cần phải gặp một bác sĩ phân tâm học, bạn có thể tự phân tích từng mảnh

của cuộc đời bạn. Nó là một tiến trình đơn giản. Chỉ cần quan sát là bạn có thể thấy điều gì đang xảy ra, điều gì đã xảy ra. Bạn đã và đang chọn lựa, và đó chính là vấn đề. Bạn chọn một phần đối nghịch với phần kia nhưng chúng lại luôn đồng hành. Đừng chọn lựa gì cả. Chỉ quan sát và nhận thức mà không lựa chọn, và bạn sẽ tìm được chính bạn ở thiên đường.

Có phải một người nên tự chiêm nghiệm sự cô đơn của bản thân trước khi bắt đầu những mối quan hệ?

Vâng, bạn phải tự chiêm nghiệm sự cô đơn của bản thân cho đến khi sự cô đơn chuyển thành tự tại. Chỉ khi đó bạn mới có thể có một mối quan hệ sâu sắc và phong phú. Chỉ khi đó bạn mới có thể tiến đến tình yêu. Điều tôi muốn nói là một người phải tự chiêm nghiệm sự cô đơn của mình cho đến khi sự cô đơn chuyển thành sự tự tại.

Cô đơn là một trạng thái tinh thần tiêu cực. Tự tại thì tích cực. Cô đơn là một trạng thái tinh thần khi bạn hoài nhớ ai đó. Tự tại là trạng thái tinh thần khi bạn luôn tự thắp sáng mình. Cô đơn thì đau khổ. Tự tại thì an lạc. Cô đơn luôn làm bạn lo lắng, nhớ nhung, khao khát, ước muốn điều gì đó. Tự tại là bài tập tâm linh sâu sắc, không vọng tưởng, mãn nguyện, an lạc và hân thưởng. Khi cô đơn, bạn không là trung tâm. Trong trạng thái tự tại, bạn là trung tâm và là khởi nguyên của mọi thứ. Tự tại thì hoàn mỹ, tao nhã, thanh lịch và mãn nguyện. Cô đơn thì nghèo nàn, tất cả xung quanh chỉ là sự van nài và không còn gì khác nữa. Nó không hề thanh nhã mà lại xấu xí. Cô đơn thì phải phụ thuộc, tự tại thì hoàn toàn tự chủ.

Bây giờ, nếu bạn thiết lập một mối quan hệ khi bạn đang cảm thấy cô đơn thì bạn sẽ tìm cách chiếm hữu người khác. Người đó sẽ trở thành một phương tiện để thỏa mãn bạn. Bạn sẽ lợi dụng người

đó và người đó cũng sẽ lợi dụng lại bởi vì không ai muốn trở thành công cụ cho người khác. Mỗi người là một sự chấm hết với chính mình. Không ai muốn trở thành phương tiện của người khác. Ai cũng muốn mình được tôn sùng như một ông hoàng. Không ai muốn phải nghe lệnh người khác, ai cũng muốn là bản thân mình. Vì vậy khi bạn thiết lập một mối quan hệ trong sự cô đơn thì mối quan hệ này đã đi vào ngõ cụt. Thậm chí trước khi bắt đầu thì nó đã đi vào ngõ cụt. Như là trước khi sinh ra thì đứa bé đã chết. Hãy nhớ rằng, khi bạn mang theo sự cô đơn, bạn sẽ gặp một ai đó cũng đang tuyệt vọng như mình, bởi vì không có ai sống một cách tự tại có thể thu hút bạn. Bạn khác xa họ. Họ có thể thông cảm với bạn nhưng họ không yêu bạn. Một người ở trên đỉnh cao của sự tự tại chỉ có thể thu hút một người nào đó đang tự tại như họ. Vì thế, bất cứ khi nào hành xử theo sự cô đơn của mình thì bạn sẽ tìm thấy một người giống như bạn. Bạn sẽ thấy hình ảnh phản chiếu của mình ở đâu đó trong họ. Hai kẻ ăn mày gặp nhau tức là hai kẻ đau khổ gặp nhau. Hãy nhớ rằng, khi hai người đau khổ gặp nhau thì nó không là một phép cộng đơn giản mà nó là phép nhân. Lúc này, họ sẽ tạo ra khối đau khổ gấp bội cho chính họ và cho người khác. Khối đau khổ này lớn hơn gấp nhiều lần nỗi sầu khi mỗi người ôm một mối cô đơn riêng.

Đầu tiên hãy ở một mình. Hãy bắt đầu tận hưởng sự hiện hữu duy nhất của bản thân và hãy yêu chính mình. Hãy tìm niềm vui đích thực ngay cả khi không có ai đến bên bạn. Bản thân bạn là tất cả. Nếu không ai gõ cửa nhà bạn thì bạn vẫn thế, không nhớ đến ai cả. Bạn không mong chờ ai đến gõ cửa. Bạn ở nhà và nếu có ai đến thì sẽ rất vui. Nhưng nếu không ai đến thì càng vui hơn. Và khi đó, hãy thiết lập một mối quan hệ. Giờ đây, bạn giống như một ông chủ, một vị hoàng đế, chứ không phải một tên ăn mày.

Ai sống tự tại đều có thể thu hút những người cũng sống tự tại bởi vì đồng khí tương cầu. Khi hai người chủ gặp nhau, ít ra họ cũng làm chủ cuộc sống của chính họ, niềm an lạc không là phép cộng mà được nhân lên. Niềm an lạc không tăng theo cấp số cộng mà tăng theo cấp số nhân. Họ không chiếm hữu, họ chia sẻ. Họ không lợi

dụng lẫn nhau. Ngược lại, họ trở thành một và tận hưởng mọi sự hiện hữu xung quanh mình. Đó là một trạng thái thưởng thức cuộc sống một cách kỳ diệu.

Hai người cô đơn luôn đối đầu nhau. Hai người sống tự tại đối mặt với những vấn đề vượt lên trên bản ngã của chính họ. Tôi vẫn thường đưa ra ví dụ rằng hai người mới yêu nhau luôn đối diện nhau; nhưng hai người yêu nhau sâu đậm thì sẽ không bao giờ đối diện nhau trong một đêm trăng đẹp. Họ sẽ nắm tay nhau và cùng nhìn vầng trăng trên bầu trời. Họ không nhìn nhau mà họ cùng nhau nhìn về một cái gì khác. Thỉnh thoảng họ sẽ cùng nhau nghe một bản giao hưởng của Mozart, Beethoven hay Wagner. Thỉnh thoảng họ ngồi bên nhau dưới một tán cây và tận hưởng bóng mát đang che chở họ. Thỉnh thoảng họ sẽ ngồi bên một thác nước và lắng nghe bản giao hưởng của thiên nhiên. Thỉnh thoảng họ cùng nhau ngồi trước biển và nhìn về nơi xa ngút tầm mắt. Khi hai người cô đơn gặp nhau, họ sẽ nhìn nhau bởi vì họ vẫn đang tìm cách để chiếm hữu đối phương, để lợi dụng nhau và để tìm hạnh phúc từ đối phương. Nhưng hai người yêu nhau sâu sắc sẽ không tìm cách lợi dụng nhau. Hơn nữa, họ trở thành bạn đồng hành trên con đường hành hương. Mục đích sống của họ trở nên cao đẹp hơn. Những quan tâm giống nhau mang họ lại gần nhau.

Hai người cô đơn luôn đối đầu nhau. Hai người sống tự tại đối mặt với những vấn đề vượt lên trên bản ngã của chính họ.

Quan hệ giữa hai người khác phái thường bắt đầu từ sức hút trong quan hệ ân ái. Tình dục có thể kết hợp hai người làm một trong một thoáng giây, song sự hòa hợp này chỉ mang tính thất thường và nông nổi. Hai người yêu nhau thực sự có một mối quan tâm chung đến những vấn đề lớn lao hơn. Như thế không có nghĩa là trong tình yêu không có tình dục, mà tình yêu là sự hòa hợp ở cấp độ cao hơn. Lắng nghe những bản giao hưởng của Mozart hay Beethoven có thể đưa hai người đang yêu đến rất gần nhau và họ có thể quan hệ với nhau trong sự hòa hợp với bản giao hưởng của Beethoven. Bản giao hưởng là thứ có thật, còn từng bước đi của tình yêu diễn ra như một

phần tất yếu của bản hợp âm tuyệt diệu. Khi tình yêu diễn ra trong sự hòa hợp của chính nó, không tìm kiếm, không nghĩ suy, diễn ra một cách tự nhiên như một phần của sự hòa hợp hoàn hảo hơn, thì bản chất của tình yêu đó hoàn toàn khác những tình yêu thông thường. Đó là tình yêu thần thánh, đó không còn là tình yêu của con người.

Tình dục có thể kết hợp hai người làm một trong một thoáng giây, song sự hòa hợp này mang tính chất thất thường và nông nổi. Hai người yêu nhau thực sự có mối quan tâm chung đến những vấn đề lớn lao hơn.

Từ hạnh phúc (happiness) có nguồn gốc từ từ "hap" trong ngôn ngữ Bắc Âu cổ. Từ "happening" cũng có cùng gốc từ với "happiness". Vì vậy, hạnh phúc (happiness) là những gì đang xảy ra (happening). Bạn không thể tạo ra nó, bạn không thể làm chủ nó, bạn không thể chi phối nó. Và tất cả những gì bạn có thể làm là luôn chuẩn bị vị thế sẵn sàng để hòa cùng bước đi của tình yêu bất cứ khi nào nó đến.

Hai người yêu nhau thật sự vẫn luôn luôn có mặt ở đó nhưng họ không bao giờ cố tìm kiếm hạnh phúc. Vì thế họ không bao giờ nản lòng, bởi vì họ biết rằng khi nào nó đến thì nó sẽ đến. Mỗi người tạo dựng vị thế của riêng mình. Thật ra, nếu bạn hạnh phúc với chính bản thân mình thì bạn đã có một vị thế, và nếu người khác hạnh phúc với chính bản thân họ thì họ cũng có vị thế của riêng mình. Khi hai vị thế này đến gần nhau, thì một vị thế lớn hơn sẽ được tạo lập. Ở đó, không phải làm gì cả.

Con người không cần phải làm gì cả để có được hạnh phúc. Người ta chỉ việc đi và sống. Chỉ đơn giản như vậy thôi.

Vấn đề được đặt ra là: “Có phải mỗi người đều phải trải qua quá trình chiêm nghiệm về sự cô đơn trước khi thiết lập một mối quan hệ mới?”. Chắc chắn phải như vậy. Đó là một quy luật. Cho dù nó có thể làm bạn thấy nản lòng nhưng với tình yêu tự nhiên tuôn chảy trong huyết quản, bạn sẽ làm được điều gì đó còn cao hơn cả tình yêu.

Bí mật của hạnh phúc thực sự chỉ có vậy thôi ư? Cuộc sống của tôi dường như vô nghĩa và trống rỗng. Tôi luôn nghĩ rằng áng lẽ phải có gì đó nữa. Tôi muốn phải có thêm gì đó nữa.

Chính lòng ham muốn của bạn là rào chắn khiến bạn không có được nhiều thứ bạn đang khao khát. Ham muốn giống như một bức tường vây quanh bạn, còn từ bỏ ước muốn lại chính là cánh cửa.

Đây là một trong những nghịch lý phổ quát của cuộc đời: Khi ham muốn bạn sẽ bỏ lỡ, còn khi không ước vọng thì bạn sẽ có nó.

Jesus nói: Hãy tìm đi rồi con sẽ gặp. Đức Phật nói: Khi tìm kiếm con sẽ bỏ lỡ. Jesus nói: Hãy ước mong và con sẽ có nó. Phật nói: Khi cầu mong con sẽ không có nó. Jesus nói: Hãy gõ đi và cửa sẽ mở. Phật nói: Hãy chờ đợi và hãy nhìn, cửa không hề đóng. Nếu con gõ thật ra con đang gõ lên đâu đó trên tường bởi vì cửa luôn mở.

Jesus và Phật đều là những bậc sáng suốt, bởi vì những chân lý của họ đều chất chứa một ánh sáng nội tâm siêu việt. Thế thì tại sao lại có sự khác biệt? Sự khác biệt xuất phát từ người mà Jesus trò chuyện. Ngài đang nói chuyện với những người chưa được khai tâm, vẫn còn chưa hiểu nỗi khổ của cuộc sống. Đức Phật lại đang nói với một nhóm người hoàn toàn khác - những bậc trí giả thấu hiểu mọi nghịch lý huyền nhiệm của đời.

Bạn nói rằng: "Cuộc sống của tôi dường như vô nghĩa và trống rỗng". Nó vô nghĩa và trống rỗng bởi vì bạn luôn muốn nhiều hơn nữa. Hãy buông bỏ sự ham cầu, bạn sẽ được chuyển hóa một cách trọn vẹn.Trạng thái trống rỗng sẽ biến mất ngay khi bạn ngưng đòi hỏi. Trạng thái trống rỗng là tác dụng phụ của việc đòi hỏi. Nó là cái bóng bám theo những ham muốn của bạn. Hãy để lòng ham muốn biến mất rồi nhìn lại phía sau, sẽ chẳng còn cái bóng nào nữa.

Lý trí của con người luôn đòi hỏi, đòi hỏi đến vô tận; cho dù chúng ta sở hữu bao nhiêu thứ đi nữa thì lý trí vẫn đói khát. Lúc nào chúng ta cũng thấy thiếu thốn, thấy chưa đủ, đến mức có cảm giác là mình sống một cách trống rỗng. Càng khát khao mong cầu thì càng thấy trống rỗng.

Mong cầu là nguyên nhân của sự trống rỗng vô nghĩa trong tâm hồn ta. Nếu mọi sự chờ đợi khát khao quá mức biến mất thì sự trống rỗng cũng tan đi. Và niềm vui sâu sắc sẽ đến với chúng ta. Cảm giác đầy đủ chỉ xuất hiện khi tâm hồn ta bắt đầu tuôn chảy sự nhẫn nại

bình an. Sự dồi dào của tinh thần sẽ giúp ta sẵn sàng chia sẻ và cho đi, sẵn sàng tham dự vào trò chơi vũ trụ mà không vì một lý do nào khác. Bạn sẽ thấy mình giống như đám mây tràn trề nước mưa phủ đầy khắp nơi, thấm đẫm cả lớp sỏi đá khô cằn - nơi chẳng có gì sống sót nổi. Dòng nước mát của tâm hồn sẽ tưới tắm vạn vật trong nỗi hân hoan vô tư. Nó không cần biết mình sẽ tưới cho mảnh đất này hay xứ sở khác. Nó trĩu nặng, cuồn cuộn sức chảy nhưng chính nó lại thanh thoát vô cùng.

Đừng mong cầu hão huyền, bạn sẽ chạm tới niềm vui và sống trong trạng thái toại nguyện tràn trề. Cuộc chuyển hóa đó đến một cách lặng lẽ theo cách riêng của nó. Với kinh nghiệm sống như vậy, chúng ta mới thấy cuộc đời này thực sự có ý nghĩa. Thơ ca, nghệ thuật và lòng thành kính sẽ xuất hiện; rồi sẽ có âm nhạc và những hòa âm tuyệt đẹp, cuộc sống chúng ta trở thành một vũ điệu bất tận.

Lý trí của con người luôn đòi hỏi, đòi hỏi đến vô tận; cho dù chúng ta sở hữu bao nhiêu thứ đi nữa thì lý trí vẫn đói khát. Lúc nào chúng ta cũng thấy thiếu thốn, thấy chưa đủ, đến mức có cảm giác là mình sống một cách trống rỗng. Càng khát khao mong cầu thì càng thấy trống rỗng.

Chúng ta đang sống một cách trống rỗng và vô nghĩa. Giờ, hãy làm ngược lại. Ta có thể làm cho đời sống của mình trở nên phong phú, nhưng không phải bằng cách cứ mãi ước ao, chờ đợi. Thêm đòi hỏi tức là thêm vấn đề, thêm rắc rối. Những gì chúng ta thấy, nghe và trải nghiệm còn quan trọng hơn nhiều. Ao ước là bức tường, từ bỏ ước ao là chiếc cầu nối dẫn đến hạnh phúc vĩnh hằng. Ao ước là đau khổ. Từ bỏ ao ước là an lạc.

Bạn nói: “Tôi muốn có nhiều thứ hơn”. Nhưng thật ra, càng mong ước nhiều thì chúng ta càng đánh mất nhiều hơn. Hãy chọn lựa đi. Nếu muốn sống đau khổ, bạn cứ tiếp tục đòi hỏi, khát khao. Và bạn phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về sự chọn lựa của mình. Không ai bắt buộc bạn sống như thế. Đừng khát khao tương lai nữa, nếu như bạn thực sự muốn vui sống một cách bình an.

Lý trí con người luôn đòi hỏi, mong cầu, luôn hy vọng và luôn

thất vọng bởi nó bắt ta sống trong chờ đợi. Thế giới này vẫn cứ đau khổ bởi con người vẫn chìm đắm triền miên trong những tham vọng. Khoa học mang lại cho chúng ta nhiều hy vọng, làm đầy thêm những khát khao vốn đã cháy bỏng. Vào đầu thế kỷ XX, cả thế giới sống trong niềm lạc quan lớn lao trước những thành tựu vĩ đại của khoa học kỹ thuật. "Thời đại vàng đã đến. Ở đâu chúng ta cũng tìm thấy bóng dáng của khoa học. Thiên đường đã xuống mặt đất". Và tự nhiên, mọi người ngày càng mong ước, mong ước nhiều hơn nữa.

Không phải thiên đường đã xuống mặt đất; mà trái đất đã hóa thành địa ngục. Khoa học biến chúng ta thành cơn khát thèm. Mục đích của cuộc sống dày đặc thành tựu khoa học là hố sâu đau khổ. Điều này chưa từng xảy ra trước đó. Con người bắt đầu tư duy theo kiểu sở hữu. Họ muốn an toàn hơn, khoa học hơn, tiện nghi hơn. Nhưng, tiếc thay, những điều kiện ấm êm đó lại khiến người ta thấy vô nghĩa hơn. Họ đã nỗ lực nhiều đến thế để có mọi thứ, và cũng khốn đốn tuyệt vọng hơn vì không thể thỏa mãn.

Thiền định đưa chúng ta dấn thân vào chính nỗi khát thèm của mình. Ở đó, chúng ta sẽ chấm dứt được nó. Những ẩn ức giấu kín sẽ được hé lộ và tựu thành. Có một cái gì đó thực sự tốt đẹp nằm bên trong cuộc sống chúng ta. Một sự giàu có không ngờ sẽ tràn trề trong tâm hồn chúng ta. Niềm vui vô tận sẽ trút xuống cuộc đời tất cả mọi người, chỉ cần chúng ta biết chuẩn bị một mảnh đất cho nó. Tên gọi cho mảnh đất kỳ diệu ấy là từ bỏ mọi khát khao.

Hãy biết chấp nhận. Trong ánh sáng của lòng nhẫn nại, mọi thói tật của chúng ta sẽ được hóa giải trọn vẹn. Cuộc sống đầy phép màu sẽ mở ra cho bạn.

Tôi cảm thấy bế tắc. Mọi thứ tôi làm chỉ là mớ hỗn độn vô nghĩa, vì thế tôi càng chan chường. Thực sự, nỗi buồn chan là gì vậy?

Buồn chán là một trong những thuộc tính của đời sống con người. Chỉ con người mới có khả năng cảm nhận được nỗi buồn chán. Cảm giác ấy chỉ tồn tại khi tâm trí bắt đầu mất dần sự sáng suốt. Buồn chán chỉ là một đối cực của sự sáng suốt. Loài vật không cần khai tâm, không cần đắc đạo, vì vậy chúng cũng chẳng buồn chán bao giờ.

Nỗi buồn chán đơn giản chính là khả năng ý thức về cuộc đời đổi thay mãi mãi. Bạn đã làm được biết bao nhiêu điều trước đó - nhưng chẳng có gì xảy ra. Bạn đã dấn thân vào bao chuyến du hành trước đó - nhưng rồi chẳng đúc kết được gì. Buồn chán là cảm giác đầu tiên của sự tỉnh thức bắt đầu nảy sinh bên trong tâm hồn chúng ta trước sự phù phiếm, vô nghĩa của dòng đời trôi chảy.

Chúng ta có hai cách để đáp lại nỗi buồn chán. Thông thường người ta hay làm theo cách thứ nhất: lảng tránh nó, không muốn đối mặt với nó, bỏ nó lại sau lưng rồi trốn chạy bằng cách làm một cái gì đó để quên nó đi.

Đó là lý do vì sao nhân loại chế tạo ra rượu và thuốc. Đây chính là những phương cách để con người trốn khỏi nỗi buồn. Nhưng bạn đâu thật sự trốn thoát khỏi nó được; ấy chẳng qua chỉ là sự lảng tránh nhất thời. Hết lần này đến lần khác, nỗi buồn chán cứ hình thành, hết ngày này qua ngày khác, nỗi buồn chán sẽ lớn dần. Bạn cứ tìm quên trong tình dục, trong ăn uống vô độ, trong âm nhạc – trong một ngàn lẻ một cách khác. Dẫu vậy, nỗi buồn chán vẫn tồn tại. Đó chẳng phải là thứ có thể trốn tránh được; đó là một phần của quá trình trưởng thành. Cần phải đối diện với nó.

Câu trả lời thứ hai là đối diện với nỗi buồn, thiền định về nó, chung sống với nó, trở thành nó. Đó chính là những gì Đức Phật đã làm dưới cội bồ đề - cũng là những gì các thiền nhân vẫn đang thực hiện qua bao thời đại.

Thiền định là gì? Đối mặt với nỗi buồn chán chính là thiền định. Người ngồi thiền phải làm những gì? Ngồi yên lặng, quan sát rốn hoặc quán sát hơi thở, người ta giúp cho mình vui vẻ hơn nhờ các tư thế đó, bạn nghĩ vậy chăng? Anh ta cũng chán nản khủng khiếp! Đó là lý do vì sao các thiền sư cứ phải lần tràng hạt – bởi họ đang ở mấp mé ranh giới của cơn buồn ngủ. Chẳng có cách nào khác thoát khỏi nỗi buồn chán, ngoài một cách duy nhất là chìm vào giấc ngủ. Họ không thể từ bỏ sự chán nản. Họ tự nguyện tham gia vào một phần quá trình tu tập và rèn luyện Thiền định – họ không thể từ bỏ sự chán nản mặc dù lối thoát luôn có sẵn - bạn có thể chìm vào giấc ngủ

rồi quên hết mọi thứ. Đó là lý do vì sao khi Thiền định, người ta luôn thấy buồn ngủ.

Toàn bộ nỗ lực Thiền định bao gồm thế này: Chán nản nhưng đừng trốn tránh khỏi nó; luôn tự cảnh tỉnh, bởi nếu chìm vào giấc ngủ, bạn đã thoát ra khỏi nó. Phải cảnh giác! Phải trông chừng nó, quán sát nó. Nếu sự buồn chán còn đó, nó sẽ ở đó. Cần phải nhìn thấy nó, nhìn sâu vào tận cốt lõi của nó.

Nếu vẫn còn chiêm nghiệm về nỗi buồn chán mà không thoát khỏi nó, điều gì đó ắt sẽ bùng nổ. Bất thần, một ngày, trong nỗi chiêm nghiệm về sự buồn chán, bạn dấn sâu vào cõi trống rỗng. Nỗi buồn chán chỉ là lớp vỏ, là vật chứa, đựng trong đó sự rỗng không nội tại. Nếu rời khỏi nỗi buồn chán, bạn cũng rời khỏi sự rỗng không của chính mình. Vì không thoát khỏi nỗi buồn chán, vì bạn bắt đầu cùng sống với nó, vì bạn bắt đầu chấp nhận nó, chào đón nó. khi đó, toàn bộ quá trình ấy chính là Thiền định: chào đón nỗi buồn, dấn mình vào nỗi buồn; không chờ nó đến mà tìm kiếm nó.

Ngồi hàng giờ trong tư thế thiền định, chỉ quán sát hơi thở thôi, ắt người ta sẽ cảm thấy cực kỳ buồn chán. Toàn bộ quá trình Thiền tập chính là nuôi dưỡng nỗi buồn chán. Trong Thiền viện, mỗi ngày bạn phải dậy vào đúng giờ ấy - ngày nào cũng vậy, ngày này qua ngày khác, năm này sang năm khác. Dù hạ hay đông, bạn đều phải dậy vào lúc ba giờ sáng, gội sạch thân thể. Bạn phải uống cùng một thứ trà ấy, rồi ngồi Thiền. Vẫn là từng đó hoạt động lặp đi lặp lại. Và mọi việc trong ngày diễn ra theo một quy trình cực kỳ cố định: Bạn ăn sáng vào một giờ nhất định, sau đó lại Thiền định, sẽ lại ăn cùng một món ăn ấy vào cùng một giờ ấy! Mọi việc chỉ hỗ trợ thêm cho nỗi buồn chán.

Vẫn là trang phục ấy, thiền viện ấy, vị thiền sư ấy đi vòng quanh với chuỗi hạt trên tay. Mỗi ngày vào giấc chiều, bạn sẽ phải có một buổi tập tu với Thiền sư. Những câu hỏi mà Thiền sư đưa ra để bạn chiêm nghiệm nghe quả đáng chán, kiểu như: “Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay?”. Cứ nghĩ về câu hỏi đó đi – nó sẽ khiến bạn phát điên. Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay? Làm gì có câu trả lời, bạn

cũng biết mà; ai ai cũng biết làm gì có câu trả lời cho câu hỏi ấy. Vậy mà Thiền sư vẫn cứ khăng khăng: "Tiếp tục chiêm nghiệm về nó đi".

Mọi thứ vẫn trong tầm kiểm soát. Nỗi buồn chán trở nên rộng lớn miên man, vô bờ bến. Nỗi buồn chán cần phải hoàn toàn được chấp nhận hết mức có thể, phải được tạo mọi điều kiện, được hỗ trợ từ mọi phía. Cùng một buổi chiều, cùng một công việc, cùng một âm hưởng của câu mật chú. Bạn phải đi ngủ vào đúng giờ ấy… và mọi chuyện cứ tiếp diễn, vẫn cái chu trình mòn mỏi ấy. Trong vài ngày, bạn cảm thấy chán nản kinh khủng và không thể thoát khỏi nó. Chẳng có cách nào để thoát ra. Bạn không thể đến rạp chiếu bóng, không thể xem ti-vi, không một thứ gì có thể giúp bạn trốn tránh nỗi buồn. Bạn cứ chìm vào nỗi buồn chán từng chút một.

Cần phải có một dũng khí lớn để đối diện với nỗi buồn. Nỗi buồn chán rất giống cái chết, có khi còn chật vật hơn cả chết, bởi cái chết chỉ đến khi ta đã mất ý thức. Và bạn đang khuấy động lên đủ kiểu buồn chán. Chuyện gì đang xảy ra? Đó chính là bí mật của quá trình thiền định: Nếu bạn tiếp tục quán sát, quán sát, quán sát, nỗi buồn chán sẽ ngày một trào dâng, trào dâng, mỗi lúc một mênh mông rồi lên đến đỉnh điểm. Không gì có thể tiếp diễn vĩnh viễn – đến một điểm nào đó, chu kỳ buộc phải chuyển hướng. Nếu bạn đi đến cực điểm, cực đại thì sự thay đổi, sự chuyển biến – sự đốn ngộ, satori, hay bất cứ cái tên nào tùy bạn – sẽ xảy ra. Bất thần một ngày nọ, nỗi buồn chán trở nên vô biên vô lượng. Nó bóp nghẹt bạn, nó gần như giết chết bạn. Cả một đại dương mênh mông của nỗi buồn nhấn chìm bạn. Nó làm bạn mất phương hướng, làm bạn tuyệt đường. Tại vô biên vô lượng nỗi buồn, chu kỳ đổi hướng. Nỗi buồn chán bất ngờ biến mất, ấy là satori (đốn ngộ), là samadhi (đại ngộ). Bạn chỉ còn rỗng không. Khi đó, bạn chẳng còn một mảy may buồn chán nào nữa. Bạn đã nhận ra cái trống không của cuộc đời. Bạn đã biến mất – Ai còn có thể buồn chán? Vì điều gì? Bạn chẳng hề còn tồn tại nữa. Bạn đã tuyệt diệt.

Bạn hỏi: "Nỗi buồn chính xác là gì?".

Đó là một sự kiện tâm linh. Một con trâu chẳng bao giờ buồn

chán, trông chúng lúc nào cũng hoàn toàn hạnh phúc và thỏa mãn. Duy có con người biết buồn chán. Chỉ những người có năng lực và sáng suốt mới cảm nhận nỗi buồn. Những kẻ si ngốc cũng chẳng buồn bao giờ. Họ hoàn toàn hạnh phúc với công việc, kiếm tiền, dành dụm một số dư tài khoản kếch sù, nuôi nấng con cái, sinh đẻ, ăn uống, xem phim, đi nhà hàng, tham gia hoạt động chỗ này chỗ kia. Họ thấy hài lòng và không có cảm giác buồn chán thực sự.

Đứa trẻ thông minh nhất là đứa mau chán nhất – bởi không có cái gì thu hút sự chú ý của nó lâu được. Sớm hay muộn nó cũng sẽ tình cờ gặp phải vấn đề thế này: "Giờ thì thế nào? Chuyện gì sẽ xảy ra? Kết thúc rồi. Mình đã thấy món đồ chơi này, mình đã xem xét nó, đã tháo tung nó ra, đã săm soi từng mảnh một, giờ thì xong cả rồi – tiếp theo sẽ là gì đây?". Trước tuổi thành niên, đứa bé đã biết buồn chán.

Đức Phật đã kinh qua nỗi buồn chán rã rời. Ngài từ bỏ vương quyền khi chỉ mới hai mươi chín tuổi - đỉnh điểm của thời thanh xuân. Ngài cảm nhận được nỗi buồn chán – với phụ nữ, với mỹ tửu, với của cải, với vương quyền, với mọi thứ. Ngài đã chứng kiến tất cả, nhìn thấu tất cả. Ngài đã buồn chán. Hãy nhớ, Ngài từ bỏ thế giới không phải vì thế giới sai lầm mà bởi sự vô nghĩa cùng cực của nó.

Nếu bạn sáng suốt, bạn cảm thấy buồn chán. Nếu bạn không tỉnh táo, bạn cứ tiếp tục sống. Đó chỉ là một vòng xoay ngựa gỗ; và bạn di chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác. Bạn hứng thú với những chuyện vặt vãnh và bạn tiếp tục sống như thế mà không đủ ý thức để nhận ra sự lặp đi lặp lại - bạn không hề nhận ra rằng ngày hôm qua bạn đã làm điều này và bạn cũng làm như thế hôm nay, rồi bạn tưởng tượng xem, ngày mai bạn cũng sẽ lặp lại từng ấy công việc. Ắt là bạn phải rất kém sáng suốt. Làm thế nào sự sáng suốt giúp bạn tránh xa nỗi buồn chán? Chẳng thể nào. Sáng suốt chỉ có nghĩa là nhận ra mọi thứ như nó vốn là như thế.

Đức Phật đã từ bỏ thế giới trong một tâm trạng chán nản tột độ. Và Ngài đã làm gì sau đó, trong suốt sáu năm lang bạt trong những cánh rừng ấy? Ngài mỗi lúc mỗi thấm thía nỗi chán nản hơn. Bạn có thể làm gì khi ngồi trong rừng nào? Lắng nghe hơi thở, tập trung vào

rốn, ngày đến ngày đi, năm qua năm lại. Ngài đã nuôi dưỡng nỗi buồn đến cực điểm và vào một đêm nọ, nó biến mất. Nó tự nhiên biến mất.

Nếu đã đến đỉnh điểm... sự thay đổi tất xảy ra. Nó đến! Và với sự chuyển động của ngọn triều ấy, ánh sáng bừng lên - bạn biến mất, chỉ còn ánh sáng. Cùng với ánh sáng, niềm hoan lạc tràn ngập. Bạn tràn ngập niềm hân hoan - không có bạn, duy còn lại có niềm hân hoan không duyên cớ mà thôi. Niềm hoan lạc tuôn trào trong chính bạn.

Người bình thường tận hưởng niềm vui có nguyên nhân - người ta phải lòng một cô nàng hay một anh chàng mới và sung sướng vì điều đó. Niềm vui của họ chỉ là thoáng chốc. Chỉ ngày mai thôi, chán chê với cô gái này, anh ta sẽ chạy theo những cô khác. Người bình thường cảm thấy vui khi vừa có một chiếc xe mới; ngày mai thôi, anh ta sẽ tìm chiếc khác. Cuộc sống cứ tiếp diễn theo chu trình như thế mãi mà anh ta chẳng biết điểm kết thúc, rồi cuối cùng anh ta cảm thấy chán nản. Có làm gì đi nữa thì cuối cùng bạn cũng sẽ thấy chán, mọi hoạt động đều chỉ mang đến nỗi buồn nản. Người càng thông minh càng sớm nhận ra điều ấy

Thế rồi còn lại gì? Chỉ còn nỗi buồn chán ở lại và người ta đành phải chiêm nghiệm về nó. Chẳng có lối thoát nào. Thế thì dấn mình vào vậy, xem rồi sẽ dẫn đến đâu. Và nếu bạn còn có thể tiếp tục dấn sâu hơn, nó sẽ đưa bạn đến đại ngộ.

Chỉ con người biết buồn chán, và chỉ con người biết đại ngộ.

Ngài nghĩ gì về việc nghiện thuốc? Lý do gì khiến người ta sử dụng các loại thuốc gây nghiện?

Nghiện thuốc chẳng phải là vấn đề gì mới, nó cũng cũ kỹ như nhân loại vậy. Không thời đại nào con người không đi tìm một lối thoát. Cuốn sách cổ nhất thế giới Rigveda (thuộc hệ Kinh Veda) cũng đề cập nhiều đến cách sử dụng thuốc soma[10].

[10]. Soma: Theo Kinh Veda, đây là tên một loại thức uống có tác dụng tăng cường sức lực cho con người.

Từ thời sơ cổ ấy, mọi tôn giáo đều cấm con người dùng thuốc gây

nghiện. Các chính phủ cũng phản đối chất kích thích. Tuy nhiên, thuốc phiện đã chứng minh uy lực của nó còn mạnh hơn cả chính phủ hay tôn giáo, bởi vì không ai tìm hiểu tường tận tâm lý của người nghiện thuốc. Con người là đau khổ. Người ta sống trong lo âu, phiền não và vỡ mộng. Dường như chẳng còn một lối thoát nào ngoài thuốc.

Cách duy nhất để nhân loại ngưng dùng chất kích thích là làm sao để người ta được vui vẻ, hạnh phúc, sung sướng.

Bản thân tôi cũng phản đối việc dùng thuốc phiện vì một lý do đơn giản, thuốc chỉ có thể giúp bạn quên đi nỗi thống khổ nhất thời mà thôi. Nó không giúp bạn đương đầu với khổ sở và đau đớn, ngược lại, nó hủy hoại bạn.

Tìm đến thuốc phiện như một cách quên đi nỗi buồn chán là vấn nạn thường gặp ở giới trẻ. Khoảng cách giữa các thế hệ là khái niệm vô cùng mới mẻ, trước đây chưa từng hiện hữu trong nhận thức của con người. Ngược dòng lịch sử, từ thuở xưa, trẻ con sáu, bảy tuổi đã bắt đầu sử dụng đôi tay, khối óc làm quen với công việc của cha anh. Năm mười bốn tuổi, đứa trẻ đã trở thành thợ thủ công hoặc nông dân, kết hôn, thực hiện các bổn phận của mình. Trước khi bước sang tuổi hai mươi bốn, họ đã có con cái, vì vậy, chẳng bao giờ có khoảng cách giữa các thế hệ. Thế hệ sau gối đầu lên thế hệ trước.

Giờ đây, lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, người ta biết đến cái gọi là khoảng cách giữa các thế hệ. Đó là một vấn đề trọng đại. Giờ đây, lần đầu tiên, đến tận hai lăm, hai sáu tuổi, người ta rời khỏi trường đại học mà không phải gánh vác một phận sự nào – không con cái, không âu lo. Người ta có cả thế giới trong tay trước khi biết mơ về nó. Làm thế nào để cuộc sống tốt đẹp hơn, phong phú hơn, làm thế nào để tạo nên một chủng tộc thiên tài. Giữa mười bốn tuổi và hai mươi bốn tuổi, người ta có một khoảng thời gian rất dài để mơ mộng, bởi bản năng giới tính đang hoàn thiện và cùng với bản năng ấy, các ước mơ cũng chín muồi. Bản năng giới tính của một người được biểu lộ ở trường học và đặc biệt trong quãng thời gian học đại học, toàn bộ năng lượng của những người trẻ đều dành trọn

cho các ước mơ. Anh ta mong muốn trở thành một nhà hoạt động xã hội, một người theo đảng phái Fabia[11], hay đại loại thế. Và đây là lúc anh ta bắt đầu vỡ mộng bởi cách vận hành của thế giới. Bộ máy quan liêu, chính quyền, các chính trị gia, xã hội, tôn giáo… dường như đều chứng minh rằng anh ta có thể biến giấc mơ thành hiện thực. Anh ta rời trường đại học với biết bao mộng tưởng, nhưng từng ý tưởng bay bổng ấy lần lượt bị xã hội làm tan vỡ.

[11]. Fabia: Một trào lưu chính trị được giới trí thức Anh tạo lập vào cuối thế kỷ 19 và tiếp tục hoạt động mạnh mẽ trong Thế chiến thứ nhất.

Đây chính là lúc anh ta bắt đầu dựa dẫm vào các loại thuốc. Thuốc gây nghiện sẽ mang đến cho anh ta sự khuây khỏa tạm thời; nhưng chẳng bao lâu sau, theo thời gian, liều lượng thuốc cứ tăng lên không ngừng. Đó sẽ là lúc thuốc bắt đầu phá hủy cơ thể, não bộ và rồi anh ta sẽ nhanh chóng trở thành một kẻ vô tích sự, anh ta không thể sống mà không có thuốc. Sự lệ thuộc đó khiến anh ta đánh mất dần vị trí của mình trên cuộc đời này.

Theo tôi, việc giáo dục thế hệ trẻ cần được chú trọng ở cả hai phương diện: một là tinh thần, hai là thể chất. Ngay từ rất nhỏ, việc giáo dục các bạn trẻ không chỉ là giảng dạy chữ nghĩa mà còn giúp họ học cách làm ra sản phẩm nào đó – họ cần học một số nghề thủ công hay rèn luyện một kỹ năng nào đó trong lao động sản xuất. Để tạo sự cân bằng, một nửa thời gian của họ nên dành cho các hoạt động tinh thần và một nửa còn lại dành cho những nhu cầu cuộc sống thiết thực. Nhờ đó, trước khi rời khỏi ghế đại học, họ sẽ không còn là những kẻ mộng mơ, sẽ không phải dựa dẫm người khác để thỏa mãn nhu cầu công ăn việc làm. Họ có thể tự làm ra những thứ họ cần.

Còn với những người vẫn cảm thấy một kiểu đổ vỡ nào đó, họ cần phải được điều chỉnh từ rất sớm. Người ta cảm thấy thất vọng có thể vì đã không định hướng học tập đúng. Có thể vì họ muốn trở thành nông dân nhưng lại bị đào tạo ra làm một bác sĩ; có thể họ muốn trở thành người làm vườn song ta lại biến họ thành kỹ sư.

Sự phát triển của khoa học tâm lý đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp đỡ trẻ định hướng con đường học tập đúng với tiềm năng của chúng. Ở các trường phổ thông, cao đẳng, đại học, rất cần có ít nhất một giờ thiền định bắt buộc để những học sinh nào cảm thấy thất vọng, suy sụp có một khoảng thời gian dành cho chính mình để tự vượt qua và loại trừ những thất vọng, áp lực ấy. Như vậy, họ sẽ không phải nhờ đến các loại thuốc. Thiền định chính là đáp án của họ.

Thế nhưng, thay vì áp dụng phương pháp này, các vị có chức trách lại tiếp tục làm những việc thật dại dột khác, đó là cấm đoán và trừng phạt. Cần biết rằng cả mười ngàn năm nay chúng ta đã cấm đoán và đã thất bại. Càng cấm rượu, càng nhiều người nghiện rượu, càng nhiều loại rượu nặng hơn xuất hiện. Hàng vạn người đã chết vì ngộ độc rượu, và ai chịu trách nhiệm đây?

Giờ đây, chúng ta lại phạt tù những người nghiện mà không hiểu rằng khi đã dựa dẫm vào thuốc, khi đã nghiện thuốc, người ta cần được điều trị chứ không phải trừng phạt. Họ cần được gửi đến một nơi nào đó để chăm sóc, để được học cách thiền định, và dần dần họ sẽ định hướng được cách tháo gỡ cho mình một cách tích cực hơn.

Thay vì vậy, họ lại bị bỏ tù – bỏ tù hàng năm trời! Giá trị làm người bị đánh mất. Kêu án mười năm cho một người hai mươi tuổi chính là đã tước mất khoảng thời gian quý giá nhất trong đời người mà chẳng có nghĩa lý gì cả, vì hơn bất cứ nơi nào, nhà giam là chỗ mọi loại thuốc gây nghiện đều có thể ra vào dễ dàng. Chính bạn tù sẽ là những ông thầy dạy cho những kẻ chơi thuốc hạng hai trở thành những tay sành sỏi. Mười năm đủ cho một anh chàng mới say thuốc trở thành tay chơi lão làng. Nhà tù chỉ dạy người ta được một điều thôi: ta chẳng làm sai gi cả, miễn là đừng bị tóm, chỉ cần đừng để bị tóm. Và bạn tù cũng sẽ là những chuyên gia dạy ta thành kẻ đào tẩu. Quả là một nghịch lý trớ trêu.

Làm thế nào mưu cầu hạnh phúc cho chính minh khi nhân loại còn đối mặt với biết bao vấn đề: Đói, nghèo, điều kiện sống cùng khổ... Mọi người không có cơ hội để phát huy phẩm chất và tài năng

của minh.

Những người đang rơi vào tình trạng cực kỳ hoang mang, dao động trốn tránh vấn đề của mình bằng cách hăng hái giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, cách giải quyết vấn đề của họ sẽ chỉ gây thêm nhiều hậu quả rắc rối chứ hiếm khi mang lại kết quả tốt đẹp.

Thật ra, trước khi lâm vào hoàn cảnh ngặt nghèo, bạn đã không có được một nhân sinh quan độc lập, chín chắn về những vấn đề của thế giới. Ngôi nhà của bạn chỉ là một khối hỗn độn, tâm tư bạn cũng là một mớ bòng bong như thế - làm sao bạn có thể hiểu được những vấn đề mang tầm vĩ mô như vậy? Bạn thậm chí còn không hiểu được chính minh - đây là khởi nguồn của mọi sai lầm.

Những người đang rơi vào tinh trạng cực kỳ hoang mang, dao động trốn tránh vấn đề của minh bằng cách hăng hái giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, cách giải quyết vấn đề của họ sẽ chỉ gây thêm nhiều hậu quả rắc rối chứ hiếm khi mang lại kết quả tốt đẹp. Các chính trị gia, các nhà kinh tế, những người còn được gọi là "nô bộc của dân", các nhà truyền giáo, rất có thể trở thành những chuyên gia hàng đầu trong việc mang đến tai họa cho cộng đồng. Trong khi nhóm người này còn chưa thể giải quyết được vấn đề ý thức nội tại của chính họ thì họ lại xông pha cứu giúp người khác, xử lý hộ những vấn đề của người khác. Kỳ thực, bằng cách ấy, họ đang lẩn tránh những vấn đề của chính họ - không dám đối diện với nó.

Hãy nhớ rằng mỗi chúng ta đều có thể trở thành vấn đề của thế giới. Bạn chính là vấn đề và nếu bạn không thể tự chủ. Nếu bạn không thể tự kiểm soát mình, mọi hành động của bạn chỉ là làm mọi thứ thêm rối tinh lên. Trước tiên, cần phải sắp xếp lại ngôi nhà của chính bạn, thiết lập trật tự ở đó.

Có một câu chuyện ngụ ngôn cổ của Ấn Độ như thế này:

Một vị đại vương có đầu óc thiển cận than phiền rằng mặt đất gồ ghề làm đau chân ông ta nên đã ra lệnh trải da bò lên khắp vương quốc để bảo vệ bàn chân của mình. Một viên cận thần - vốn là một người khôn ngoan - bật cười trước mệnh lệnh của nhà vua. Ông nói: "Lệnh của bệ hạ thật ngớ ngẩn!".

Quốc vương nổi trận lôi đình quát viên cận thần: "Nếu ngươi không đưa ra được một giải pháp tốt hơn, ngươi sẽ bị xử chết".

Viên cận thần tâu: “Thưa bệ hạ, chỉ cần người lấy một mảnh da bò bọc đôi chân lại". Và nhờ đó, người ta phát minh ra giày.

Đâu cần trải da bò cả mặt đất, chỉ cần bọc chính đôi chân của bạn lại là cả trái đất đã phủ da bò. Đó chính là xuất phát điểm của sự khôn ngoan.

Quả vậy, tôi thừa nhận trong cuộc sống có rất nhiều vấn đề. Đều là những vấn đề lớn. Cuộc sống như thể địa ngục. Ở đó có đói, nghèo, bạo lực, có đủ kiểu biến thái xuất phát từ sự điên cuồng của con người. Quả đúng như vậy. Song tôi nhấn mạnh rằng nguồn gốc những vấn đề ấy đều xuất phát từ tâm tư mỗi cá nhân. Vấn đề nằm ở đấy, bởi mỗi cá nhân đều là một mớ hỗn độn. Nói chung, mớ hỗn độn ấy chẳng qua chỉ là sự cộng hưởng của nhiều sự việc: Cuộc sống trở thành đối tượng để chúng ta trút hết mọi rắc rối của mình.

Thế giới cũng không là gì ngoài những mối quan hệ; mỗi cá nhân đều có mối liên hệ với người khác, với cả thế giới theo một cách nào đó. Tôi là người dễ kích động, anh là người dễ kích động: Khả năng mâu thuẫn, xung đột trong các mối quan hệ cứ thế sẽ tăng theo cấp số nhân chứ không phải gấp đôi. Và nếu mỗi người đều kích động, cả thế giới cũng sẽ đầy kích động. Adolf Hitler đâu phải từ trên trời rơi xuống - chính chúng ta tạo ra ông ta đấy chứ. Chiến tranh cũng đâu phải từ trên trời rơi xuống - chính chúng ta tạo ra chiến tranh. Xuất phát điểm bạn cần biết là: Chúng ta chính là vấn đề của thế giới. Vì vậy, đừng cố lẩn tránh hiện thực trong nội tâm của chính mình - đó là điều căn bản.

Chúng ta thường không nhìn ra được căn nguyên của vấn đề mà chỉ thấy các triệu chứng của nó. Đầu tiên, cần phải tìm trong chính mình đâu là cội rễ và cố gắng thay đổi nó. Nghèo không phải là nguồn gốc - lòng tham mới là cội rễ, nghèo chỉ là hệ quả. Người ta cứ đấu tranh chống lại cái nghèo nhưng sẽ chẳng đi đến đâu. Lòng tham mới chính là cái rễ cần phải cắt bỏ đi. Chiến tranh không phải là vấn đề, vấn đề là thói hung bạo trong mỗi cá nhân - chiến tranh

chẳng qua là sự tổng hợp thói hung tàn của nhiều cá nhân lại. Bạn cứ tiếp tục chống chiến tranh đi nhưng chiến tranh sẽ chẳng dừng lại đâu. Một số người chỉ ham vui thôi, bạn có thể tìm thấy họ trong bất kỳ cuộc phản chiến nào.

Thuở nhỏ, tôi cũng từng rất thích những cuộc vui kiểu đó. Tôi tham gia mọi cuộc biểu tình đến độ người lớn trong làng bắt đầu lo lắng. Tôi đáp: "Cháu ham vui. Cháu không quan tâm vấn đề chính trị - chỉ là được gào thét cũng vui mà được vận động tay chân cũng vui". Bạn có tham gia hay không cũng chẳng có gì khác biệt, chiến tranh vẫn tiếp diễn. Biểu tình vì hòa bình có thể biến thành một cuộc bạo loạn bất cứ lúc nào. Những người trong cơn phẫn nộ này, nhân danh hòa bình, đã phơi bày sự hung bạo của mình. Họ rất sẵn sàng tham chiến: nếu họ có quyền lực, nếu họ có bom nguyên tử, họ sẽ thả bom để thiết lập hòa binh. Đó chính là những điều các chính trị gia tuyên bố, rằng họ đang chiến đấu để thiết lập hòa binh.

Còn chiến tranh bởi còn tồn tại những người từ trong thâm tâm không hài lòng với chính mình, họ sẽ phát điên lên nếu không có chiến tranh. Cứ mỗi thập kỷ, một cuộc đại chiến có thể tháo gỡ giúp cho nhân loại chứng loạn thần kinh.

Như vậy, vấn đề không phải là chiến tranh nên phản chiến cũng chỉ vô ích. Vấn đề nằm sâu trong sự hung bạo của mỗi cá nhân. Còn chiến tranh bởi còn tồn tại những người từ trong thâm tâm không hài lòng với chính minh, họ sẽ phát điên lên nếu không có chiến tranh. Cứ mỗi thập kỷ, một cuộc đại chiến có thể tháo gỡ giúp cho nhân loại chứng loạn thần kinh. Hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng vào Thế chiến thứ nhất, các nhà tâm lý học chợt nhận ra một sự kiện lạ. Trong suốt cuộc chiến, tỷ lệ người loạn thần kinh rơi xuống gần bằng không. Không có tự tử, không có án mạng, những người rối loạn thần kinh dường như ngừng phát bệnh. Quả là lạ lùng - chuyện gì đã xảy ra với chiến tranh? Chiến tranh lại có những mặt tích cực đến không ngờ. Có lẽ, không xảy ra giết người bởi tất cả tội phạm đều đã nhập ngũ chăng; nhưng còn những người có ý định tự tử? Có thể họ đã gia nhập quân đội cả rồi. Còn những người mắc chứng loạn thần

kinh? Chẳng lẽ họ cũng ngừng phát bệnh? Những sự kiện tương tự cũng xảy ra ở Thế chiến thứ hai, trên một bình diện rộng hơn - và thế là mối liên hệ được phát hiện, quả là có sự liên đới. Nhân loại cứ tích trữ dần dần những tiềm năng gây rối loạn thần kinh, tâm thần. Mỗi thập kỷ, họ phải bùng phát cơn tâm thần ấy ra. Vì vậy, khi xảy ra chiến tranh - chiến tranh nghĩa là con người phát điên trên bình diện tập thể - thì mỗi cá nhân không phải phát cuồng lên nữa. Lý do ở đây là gì? Tâm trí tất cả mọi người đều đang trong cơn cuồng loạn - chẳng còn lý do gì để phát điên trên bình diện cá thể nữa. Khi một dân tộc này truy sát một dân tộc khác, đã có quá nhiều sự tự tử và giết chóc rồi, người ta còn lý do gì để tự tay làm việc đó nữa? Người ta chỉ cần bật ti-vi lên và thưởng thức, người ta đọc về chiến tranh trên báo và tha hồ kích động.

Vấn đề không phải là chiến tranh, vấn đề chính là tình trạng căng thẳng thần kinh của mỗi cá nhân.

Hãy thay đổi từ cội rễ - chúng ta rất cần một sự chuyển biến triệt để chứ không phải là những cải thiện thông thường. Rất có thể bạn không nhận ra, tôi vẫn đang nói về việc thiền định nhưng bạn chưa nhìn ra được mối liên hệ, bằng cách nào mà việc thiền định lại liên quan đến chiến tranh.

Đây là cách nhận thức của tôi: chỉ cần 1% nhân loại thiền định thôi, chiến tranh sẽ biến mất. Đó là con đường duy nhất. Vì rằng những năng lượng thiền định đã được phóng thích ra ngoài. Nếu chỉ 1% nhân loại - tức chỉ một trong một trăm người thiền định, trật tự thế giới sẽ hoàn toàn biến đổi. Lòng tham giảm xuống, tự nhiên, nạn nghèo cũng giảm. Nghèo đói tồn tại bởi mọi thứ trở nên khan hiếm; cái nghèo tồn tại bởi con người không ngừng tích trữ, bởi con người tham lam. Nếu chúng ta sống cho hiện tại, như thế là đủ; trái đất đủ cung cấp cho chúng ta mọi thứ. Nhưng nếu chúng ta nhìn đến tương lai, chúng ta sẽ nuôi dưỡng ý đồ tích trữ - và thế là vấn đề nảy sinh.

Chỉ cần 1% nhân loại thiền định thôi, chiến tranh sẽ biến mất. Đó là con đường duy nhất.

Hãy nghĩ đến cách những con chim tích trữ chiến lợi phẩm. một

số con sẽ trở nên sung túc hơn và một số con còn lại sẽ nghèo đi; như thế, những con chim Mỹ là những con giàu nhất và cả thế giới còn lại lâm vào túng bấn. Nhưng thật ra, chim có tích trữ đâu, bởi nó làm sao hiểu được sự nghèo khó. Bạn đã bao giờ thấy một con chim nghèo chưa? Loài vật sống trong rừng sâu - không có sự phân biệt giữa con thú giàu và con thú nghèo. Thật ra, bạn chưa từng thấy con chim béo mập hay con chim gầy trơ xương. Mọi con quạ trông đều như nhau, bạn thậm chí chẳng thể nhận ra con nào là con nào. Tại sao vậy? Bởi chúng chỉ sống, chúng không tích trữ.

Thế giới sẽ hoàn toàn thay đổi khi người ta biết sống cho hiện tại, thân thiện và cẩn trọng... Mỗi cá nhân cần phải thay đổi bởi vì thế giới được cấu thành từ tập hợp những năng lực, phẩm chất, tâm hồn và ý tưởng của mỗi cá nhân.

Như thế, con người sẽ quan tâm đến những vấn đề của thế giới nhưng ở một tầm vóc khác. Đã có nhiều người đến gặp tôi: "Ông đang làm gì ở đây? Nghèo đói còn đó, ngu dốt còn đó, ông ngồi đây giảng giải về thiền định. Ngừng lại đi. Làm cái gì đó cho nạn nghèo kia kìa". Thế nhưng, chẳng thể trực tiếp làm cái gì cho vấn nạn ấy cả. Năng lượng thiền định cần được phóng thích để con người biết sống cho hiện tại. Mọi đổi thay sẽ bắt đầu từ đó.

Một người, khi bắt đầu thiền định, là lúc anh ta bắt đầu thăng hoa. Là họa sĩ, anh ta sẽ trở thành danh họa tầm cỡ. Là nhà thơ, anh ta bỗng dưng nhận ra cảm hứng thi ca dào dạt tuôn chảy trong tâm hồn. Là ca sĩ, lần đầu tiên anh ta sẽ cất lên tiếng ca chân thành nhất của trái tim mình.

Khi chúng ta lặng yên, hướng sâu vào nội tâm, tĩnh tại, lập tức năng lượng sẽ được giải thoát. Ta sẽ trở nên tự do và sống đúng như bản chất của mình một cách hài hòa, tự nhiên; chúng ta bắt đầu làm việc của mình mà không lo âu việc ấy có được trả tiền không, có mang đến danh tiếng không. Chỉ cần chúng ta được sống an vui bình thản.

Nhưng vẫn có nhiều người lại thích đi đường vòng. Họ muốn thay đổi thế giới trước, rồi mới thay đổi chính mình. Nhưng hãy để

tôi nói điều này, một khi đã đi quá xa, chúng ta sẽ chẳng còn cách nào quay trở lại.

Tôi từng nghe chuyện này: Ở một vùng ven Delhi, một thanh niên lái xe ngang qua chỗ ông già đang ngồi. Anh ta dừng xe, hỏi ông cụ: "Còn bao xa nữa thì đến Delhi?". Ông già đáp: "Nếu đi con đường anh đang đi, tiếp tục hướng anh đang hướng, thì còn xa, xa lắm. Anh sẽ phải đi hết một vòng trái đất - bởi anh vừa rời khỏi Delhi được hai dặm rồi".

Chỉ cần quay lại, đường sẽ không xa nữa - chỉ là một câu hỏi thoáng chốc. Nếu bạn dấn thân vào một hành trình thay đổi thế giới rồi sau đó mới nghĩ đến chuyện thay đổi chính mình, sẽ chẳng bao giờ bạn làm được điều đó; sẽ chẳng bao giờ bạn còn có thể quay về nhà.

Hãy bắt đầu từ chính bạn. Bạn là một phần của thế giới mê muội này. Bằng cách thay đổi chính mình, bạn đang thay đổi thế giới. Tại sao cứ phải cố gắng thay đổi nhà hàng xóm? Biết đâu anh ta không thích điều đó, biết đâu anh ta không muốn điều đó, biết đâu anh ta cũng chẳng quan tâm đến điều đó. Nếu bạn đã ý thức được rằng thế giới rất cần một sự thay đổi lớn, vậy hãy bắt đầu từ thế giới gần gũi bạn nhất. Bắt đầu từ chính nơi này - từ chính bản thân chúng ta.

Tại sao tôi cứ mơ mộng viển vông về tương lai?

Ai ai cũng đều mơ mộng. Đầu óc con người luôn tạo ra những giấc mơ. Nếu không kiểm soát tâm trí, bạn sẽ còn viển vông mãi. Tâm trí không thể tồn tại trong hiện tại được - cả trong quá khứ hay tương lai cũng không. Không có cách nào cho tâm trí đứng yên trong hiện tại.

Muốn sống trong hiện tại phải thoát khỏi nhung bận rộn suy tư xa xôi.

Đây là phút giây tĩnh lặng, không một ý nghĩ nào diễn ra trong đầu, trong tâm tư; màn hình ý thức tuyệt nhiên không một vết gợn; thốt nhiên, bạn ở trong hiện tại. Đó là một khoảnh khắc, một khoảnh khắc có thật - khoảnh khắc hiện thực, khoảnh khắc chân lý. Nhưng như thế, sẽ không còn quá khứ và không có tương lai.

Chúng ta thường hình dung thời gian có ba thì: quá khứ, hiện tại, tương lai. Về cơ bản, phân chia như thế là sai lầm và thiếu khoa học bởi hiện tại không phải là một phần của thời gian. Chỉ có quá khứ và tương lai là nhung đoạn thời gian. Hiện tại nằm bên ngoài thời gian. Hiện tại là vĩnh cửu.

Quá khứ và tương lai là những đoạn của thời gian. Quá khứ là những gì không còn và tương lai là những gì chưa có. Cả hai đều không hiện hữu. Hiện tại là cái đang hiện hữu. Cái không hiện hữu và cái đương hiện hữu không bao giờ gặp nhau, vì thế chúng cũng không thể nào cắt ngang con đường của nhau.

Quá khứ là những gì không còn và tương lai là những gì chưa có. Cả hai dều không hiện hữu. Hiện tại là cái dương hiện hữu.

Và thời gian cũng chính là tâm trí; tâm trí chính là phần quá khứ được lưu giữ lại.

Tâm trí là gì? Hãy phân tích nó, hãy nhìn sâu vào nó. Bạn thấy gì? Đó chỉ là những kinh nghiệm quá khứ chất chồng, tồn trữ. Tâm trí chỉ là một cái vỏ bọc bên ngoài, một lớp áo khoác. Nó chỉ đơn giản là sự lưu trữ toàn bộ quá khứ. Nếu từng ngày một bạn vứt dần quá khứ ra khỏi chiếc túi của mình, đến một lúc nào đó, chiếc túi sẽ biến mất.

Nếu quá khứ chỉ là hiện thực của tâm trí thôi, thế thì tâm trí có thể làm gì được? Tâm trí có một khả năng là nhai đi nhai lại hiện thực hết lần này đến lần khác. Đó là những gì bạn gọi là trí nhớ, là kỷ niệm, là hoài cổ. Bạn bước lùi lại lần nữa rồi lần nữa, lần nữa rồi lần nữa để trở về với những giây phút tươi đẹp, những thời điểm hạnh phúc đã thuộc về quá khứ. Bạn bám riết lấy những khoảnh khắc đẹp đẽ ít ỏi và thưa thớt ấy. Bạn cố quên đi những lúc khó khăn, khốn đốn.

Nhưng không phải lúc nào bạn cũng làm được điều ấy bởi chúng chẳng có ích gì, bởi những nỗ lực ấy dường như vô nghĩa. Vì thế, tâm trí tạo ra một hoạt động "có nghĩa" hơn, đó là mơ mộng về tương lai.

Tâm trí nói: "Vâng, quá khứ quả là tốt đẹp nhưng đã kết thúc rồi; chẳng còn làm gì được nữa. Nếu có thể làm được điều gì thì đó là

trong tương lai, vì tương lai sẽ đến". Vì vậy, bạn chọn từ quá khứ những kinh nghiệm mà bạn hằng mong muốn sẽ lặp lại và bỏ qua những kinh nghiệm khốn khổ, đau thương mà bạn chẳng hề muốn đối diện lần nữa trong tương lai. Mơ mộng về tương lai chẳng qua chỉ là sự hiệu chỉnh lại quá khứ - sắp xếp hợp lý hơn, đẹp đẽ hơn, như ý hơn, bớt đau buồn và nhiều niềm vui hơn. Đó là những gi mà tâm trí bạn làm và cũng là cách bạn lãng quên hiện thực.

Thiền định đơn thuần chỉ là những khoảnh khắc bạn rời bỏ tâm trí, trượt ra khỏi tâm trí. Bạn có mặt trong hiện thực, hiện thực như nó vốn là. Những khoảnh khắc hiện hữu ấy đầy mê hoặc đến nỗi nếu đã trải nghiệm, bạn không thể ngừng mơ tưởng đến.

Thiền định đơn thuần chỉ là những khoảnh khắc bạn rời bỏ tâm trí, trượt ra khỏi tâm trí. Bạn có mặt trong hiện thực, hiện thực như nó vốn là.

Bạn sẽ còn viển vông về trạng thái ấy mãi nếu chưa bắt đầu trải nghiệm thiền định. Nếu chưa nhận được nguồn sinh lực thiền định, trong tương lai, bạn vẫn sẽ là người đói kém và khát thèm. Tương lai sẽ chẳng thể mang đến cho bạn nguồn sinh lực ấy vì hôm nay đã là tương lai của ngày trước đó. Hôm qua, hôm nay đều đã từng là tương lai và bạn vẫn là kẻ mơ mộng đi giữa làm ranh giới mong manh giữa chúng. Chính ngay giờ phút này đang xảy ra chuyện gì? Bạn có hạnh phúc không? Hôm qua đã từng là tương lai của hôm kia đấy thôi. Quá khứ cũng đã từng là toàn bộ tương lai đã bị vượt qua và rồi tương lai cũng sẽ bị vượt qua như thế. Bạn đang tự phỉnh minh bằng những mơ mộng viển vông.

Hãy sống trong hiện tại, đến gần nó hơn nữa. Hãy nhìn bông hoa này, đừng nghĩ về bông hoa ấy. Hãy lắng nghe từ này, từ mà tôi đang thốt thành lời đây, chứ không phải từ tôi sắp nói. Hãy nhìn ngay bây giờ. Chỉ cần trì hoãn một khoảnh khắc thôi, bạn sẽ bỏ lỡ, nó sẽ trở thành thói quen của bạn, một thói quen thâm căn cố đế. Ngày mai rồi bạn cũng sẽ bỏ lỡ, ngày kia cũng thế, bạn sẽ lại bỏ lỡ bởi vì bạn là như thế, bạn không thay đổi. Thói quen mơ mộng viển vông sẽ ngày một nặng nề hơn.

Đêm nọ, tôi đọc được một câu chuyện dân gian Nhật Bản rất hay. Bạn nghe nhé.

Xưa kia, có một người đàn ông làm nghề xẻ đá. Công việc nặng nhọc và vất vả nhưng tiền công lại ít ỏi. Ông cảm thấy không hài lòng chút nào.

Vốn dĩ có mấy ai biết hài lòng với chính mình? Ngay cả hoàng đế cũng chưa chắc vừa ý, nói gì người xẻ đá? Công việc của anh ta tất nhiên là nặng nhọc mà công cán hầu như chẳng đáng bao nhiêu.

Người thợ thở dài vì công việc quá vất vả rồi bật khóc: "Trời ơi, ước gì ta giàu có để được ngủ trên giường phủ vải lụa". Một tiên nhân từ trời xuất hiện, nói với anh ta rằng: "Ngươi đang được như ngươi muốn".

Và điều đó quả thật đã xảy ra - không phải xảy ra trong các ngụ ngôn hay các câu chuyện đâu; nó thật sự xảy ra trong thực tế. Bạn nghĩ về mình như thế nào, điều bạn nghĩ sẽ xảy ra. Bạn tạo ra một thế giới bằng tâm tưởng, bạn tạo ra một thế giới bằng ước mơ. Bạn theo đuổi điều gì, điều ấy sẽ xảy ra. Thực tại vẫn luôn hợp tác với bạn. Nó vẫn luôn chờ một khoảnh khắc, cái ngày mà bạn sẽ hợp tác với nó. Cho đến lúc đó, nó vẫn luôn hợp tác với bạn.

Trở lại câu chuyện: *Thế là người xẻ đá nọ trở nên giàu có, được ngủ trên một chiếc giường phủ bằng vải lụa.*

Quốc vương ngồi trên chiếc kiệu che lọng vàng, dẫn đầu bởi một đoàn kỵ sĩ và bọc hậu bởi một đoàn kỵ sĩ khác. Một phú ông nhìn thấy cảnh ấy, cảm thấy buồn tủi vô cùng vì mình không có lọng vàng che đầu. Ông ta thở dài não nuột và than rằng: "Ước gì ta là vua". Tiên nhân lại xuất hiện và nói: "Ông đang được như ông muốn".

Vẫn là vị quốc vương ngồi trên kiệu với lọng vàng che đầu, với đoàn kỵ mã tiền hô hậu ủng, lúc ấy, mặt trời chiếu những tia nắng cháy bỏng như thiêu đốt đến nỗi cỏ héo quắt lại. Quốc vương phàn nàn rằng mặt trời làm bỏng mặt ngài, rằng mặt trời có nhiều quyền lực hơn ngài và rằng ngài chẳng hài lòng chút nào. Ngài thở dài và khóc rằng: "Ước gì ta là mặt trời". Tiên nhân đến và nói: "Ngài đang được như ngài muốn". Là mặt trời, ngài rọi thẳng những tia nắng lên

cao và xuống thấp, sang trái rồi sang phải, mọi nơi, ngài thiêu đốt cỏ trên mặt đất và gương mặt mọi ông vua trên thế gian.

Bỗng nhiên một đám mây từ đâu đến chắn giữa ngài và trái đất, những tia mặt trời bị dội lại và ngài cảm thấy phẫn nộ vì có kẻ dám chống lại quyền lực của ngài, ngài thấy không hài lòng chút nào. Ngài ước được là đám mây đầy quyền lực, tiên nhân lại đến và bảo rằng: "Ngài đang được như ngài muốn".

Thế là nhà vua trở thành đám mây, luôn chắn giữa mặt trời và trái đất, ngăn những tia nắng lại để cỏ mọc lên xanh tốt. Mây hóa thành những hạt mưa thật to rơi xuống trái đất, làm những con sông vỡ bờ và gây lũ lụt, cuốn phăng nhà cửa, tàn phá ruộng đồng. Ngài xô vào tảng đá nhưng đá cứ đứng trơ trơ ra đó, ngài rít thành những xoáy nước dữ dội nhưng đá không mảy may bận tâm, ngài phẫn nộ vì tảng đá không khuất phục uy quyền của ngài, rõ ràng sức nước vẫn chẳng là gì và ngài thật không hài lòng.

Ngài bật khóc: "Quyền lực của tảng đá này còn hơn cả ta. Ước gì ta được làm tảng đá". Tiên nhân lại đến, nhà vua được làm đá, ngài trở thành tảng đá, đứng trơ trơ mặc nắng đốt mưa tuôn. Thế rồi một người đàn ông đến, mang theo cuốc chim, đục, búa tạ xẻ tảng đá ra thành những hòn đá. Hòn đá kêu lên: "Sao có thể như thế được, người đàn ông này còn mạnh mẽ hơn cả ta, ông ta cứ đẽo dần từng mảng đá ra khỏi thân thể ta thế này sao?" và hòn đá không hài lòng.

Ngài kêu lên: "Ta còn yếu đuối hơn cả người đàn ông này. Ta muốn được là ông ta". Tiên nhân lại đến và nói: "Ngài đang được như ngài muốn". Thế là hòn đá lại trở thành thợ xẻ đá. Anh ta lại đẽo đá ra từ những tảng đá to, công việc vô cùng vất vả và tiền công vẫn ít ỏi - nhưng anh ta cảm thấy hài lòng.

Tôi không đồng ý với đoạn kết câu chuyện. Đây là phần duy nhất tôi không đồng ý, còn lại, đó vẫn là một câu chuyện thật đẹp. Không đồng ý với đoạn kết bởi tôi quá biết con người – họ chẳng dễ dàng hài lòng bao giờ. Vòng tròn đã khép lại, tất nhiên câu chuyện phải kết thúc nhưng câu chuyện trong cuộc đời thật thì không tự nhiên khép lại. Vòng tròn sẽ lại bắt đầu chuyển động.

Đó là lý do người Ấn Độ nhìn cuộc đời như một "vòng trôn ốc". Tự nó tiếp tục vận hành, tự nó sẽ lặp lại. Theo ý tôi, trừ phi người thợ đẽo đá trở thành Phật, nếu không câu chuyện sẽ vẫn lặp lại. Anh thợ đẽo đã vẫn sẽ không hài lòng. Anh ta vẫn sẽ muốn một chiếc giường đẹp và vải phủ bằng lụa, những chuyện cũ cứ thế lặp lại. Nếu người thợ xẻ đá thật sự hài lòng, anh ta chắc chắn đã phải bước ra khỏi vòng luân hồi sống chết. Anh ta nhất định phải thành Phật.

Đó chính là những điều vẫn xảy ra trong tâm trí chúng ta – bạn ham muốn điều gì đó, chuyện xảy ra như ý bạn nhưng vào lúc nó xảy ra, bạn nhận ra rằng bạn vẫn không hài lòng. Có một điều gì khác đang gây ra nỗi đau khổ này.

Đó là điều có thể hiểu được – nếu khao khát của bạn không được thỏa mãn, bạn thấy thất vọng; nếu được thỏa mãn, bạn cũng vẫn thấy thất vọng. Đó chính là nỗi đau khổ của tham vọng. Được hài lòng rồi, bạn vẫn thấy bất mãn. Bất thần, nhiều ham muốn mới mẻ khác nảy sinh.

Bạn chưa bao giờ nghĩ đến điều này, khi bạn là vua, có đội kỵ sĩ tiền hô hậu ủng, có lọng vàng che đầu thì mặt trời lại chiếu rát mặt bạn. Điều này bạn chưa bao giờ mường tượng ra cả. Thế là bạn mơ trở thành mặt trời, rồi biến thành mặt trời thật, nhưng bạn cũng chưa bao giờ nghĩ đến những đám mây. Khi những đám mây xuất hiện, bạn trở nên bất lực. Cứ tiếp tục như thế mãi, tham vọng nối tiếp tham vọng như những con sóng trên đại dương bất tận - trừ khi bạn hiểu ra vấn đề và bước khỏi vòng tròn khép kín ấy.

Tâm trí luôn nói với bạn rằng: "Hãy làm cái này, hãy là cái kia, hãy làm thế này, hãy làm thế khác... bởi không như thế làm sao có thể hạnh phúc được? Bạn phải có một lâu đài, chỉ có thế bạn mới được hạnh phúc". Nếu phải thỏa mãn một tiêu chuẩn nào đó để được hạnh phúc, bạn sẽ chẳng bao giờ hạnh phúc. Bạn sẽ luôn nhận thấy có một cái gì đó cứ hủy hoại hạnh phúc của bạn. Bạn sẽ luôn phát hiện ra có thứ gì đó mất mát, thiếu vắng. Và bạn sẽ còn mơ mộng rất lâu về cái "mất mát" ấy.

Rồi bạn sẽ không bao giờ có được cảm giác rằng mọi thứ, tất cả

mọi thứ, đều đã đầy đủ. Thậm chí ngay khi mọi thứ đầy đủ rồi, bạn cũng sẽ chẳng hạnh phúc được. Hãy nhìn vào cơ chế hoạt động của tâm trí: nếu mọi thứ bạn muốn đều được thỏa mãn, bất thần, bạn sẽ thấy buồn chán. Chúng ta phải làm gì đây?

Tôi từng nghe rằng - và tôi nghĩ đó là chuyện đáng tin - mọi người trên thiên đàng đều cảm thấy buồn chán.

Câu chuyện ấy xuất phát từ nhiều nguồn đáng tín cẩn, bạn có thể tin được: Rằng, trên thiên đàng, người ta ngồi dưới những cây-mãn-nguyện và thở vắn than dài. Bởi cứ khi nào họ ước muốn điều gì đó, thần tiên sẽ hiện ra và lập tức ước muốn ấy biến thành hiện thực. Chẳng còn một khoảng cách nào giữa ước mơ và hiện thực nữa. Họ mơ ước một mỹ nữ, một Cleopatra, thế là nàng xuất hiện. Rồi, giờ thì biết làm gì với nàng Cleopatra đây? Thật vô nghĩa - và việc họ chán nản là điều tất yếu.

Trong chuyện cổ tích của Ấn Độ có nhiều câu chuyện kể về việc các nàng tiên chán cảnh bồng lai đến nỗi chỉ mơ về phàm trần. Ở tiên giới, họ có mọi thứ. Có lẽ họ đã trải qua sự khổ luyện phi thường, có lẽ họ đã chối từ trần gian, các mối quan hệ, tất cả mọi thứ để vươn đến thiên đàng. Giờ thì từ trên thiên đường, họ mơ về hạ giới.

Tôi từng nghe chuyện kể rằng:

Viên phi công nọ lái một chiếc phi cơ mới, bay ngang qua Catskills[12], anh ta chỉ cho viên phụ lái một thung lũng xinh đẹp. "Cậu thấy chỗ đó không? Khi còn là một chú bé đi chân đất, tôi thường ngồi câu cá trên chiếc thuyền đáy bằng ở đó. Khi ấy, mỗi lần máy bay bay qua, tôi cứ nhìn lên và mơ rằng mình đang lái chúng. Giờ thì tôi nhìn xuống và mơ rằng mình đang câu cá ở dưới".

[12]. Tên một dãy núi nằm ở phía tây bắc thành phố New York của Hoa Kỳ, bao gồm những bình nguyên rộng lớn.

Mọi việc mãi còn diễn ra như thế. Khi không nổi tiếng, bạn muốn mình nổi tiếng. Bạn cảm thấy đau khổ vì người khác không biết đến mình. Khi bạn băng qua đường, không ai nhìn đến bạn, không ai nhận ra bạn. Bạn thấy mình kém cỏi và không có giá trị. Bạn làm việc chăm chỉ để được nổi tiếng. Rồi một ngày bạn nổi tiếng thật.

Đến lúc đó, bạn còn không thể đi lại trên phố được nữa. Đám đông nhìn bạn chăm chăm. Bạn không còn một chút tự do nào, ngay cả trong nhà bạn cũng phải kín đáo. Bạn không thể cởi mở được nữa, bạn bị cầm tù. Bạn bắt đầu hồi tưởng lại những ngày tươi đẹp khi còn được đi lại trên phố, được tự do... như thể chỉ có mỗi mình mình tha hồ tung tăng trên đường. Rồi bạn mơ tưởng về những ngày cũ.

Voltaire viết trong hồi ký rằng khi chưa nổi tiếng, ông rất thèm khát điều đó. Ông đã làm việc cật lực để nổi danh nhất nước Pháp. Voltaire lẫy lừng đến mức cứ bước ra khỏi phòng là ông thấy sợ hãi. Thời đó, người ta tin rằng một mảnh trang phục của một người vĩ đại chính là bùa hộ mệnh cho họ, rằng đó là vật có giá trị hộ thân tuyệt vời. Nó có thể bảo vệ bạn khỏi ma quỷ, phòng tránh các tai nạn không may. Vì vậy, khi xuất hiện trước đám đông, Voltaire luôn phải có cảnh sát hộ tống, nếu không, người ta sẽ lao đến xé rách quần áo của ông. Có khi ông phải trở về nhà với những vết thâm tím và xây xát khắp thân thể. Voltaire ngán ngẩm chính sự nổi danh của mình. Đám đông cứ như đám sói chực vồ lấy ông. Rồi ông bắt đầu cầu nguyện: "Xin hãy giải thoát thoát cho con! Con đã hiểu nỗi ám ảnh của người nổi tiếng. Con không còn muốn tiếp tục sống như vậy nữa". Thế là điều nguyện ước xảy ra. Thiên thần đã đến. Dần dần, tiếng tăm ông cũng chìm lắng.

Con người rất dễ thay đổi quan điểm, họ không biết thế nào là nhất thành bất biến. Cũng như thời trang vậy, mọi thứ cứ thay đổi. Ngày nọ, bạn ngồi trên đỉnh danh vọng, ngày hôm sau, mọi người quên mất bạn là ai. Ngày nọ, bạn là tổng thống, ngày tiếp theo, bạn chỉ là công dân Richard Nixon[13]. Chẳng ai quan tâm đến sự tồn tại của bạn.

[13]. Richard Nixon (1913 – 1994): Tổng thống thứ 37 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ từ năm 1969 đến năm 1974.

Khi Voltaire đi đến nhà ga, ông đã thầm mong ít ra cũng có một người nào đó chờ sẵn để nhận ra mình; nhưng chẳng ai cả, ngoại trừ con chó của ông.

Khi ông qua đời, chỉ có bốn người đến vĩnh biệt, chính xác là ba

người và một con chó. Ắt hẳn ông đã chết trong đau buồn và lần nữa, lại đuổi theo danh vọng.

Tâm trí không bao giờ để cho chúng ta hạnh phúc. Bất kể điều kiện thế nào, tâm trí luôn phát hiện ra được điều gì đó khiến nó không được hài lòng. Nói cách khác: Tâm trí là một cơ chế tạo ra sự bất mãn. Toàn bộ chức năng của nó là gây ra nỗi bất mãn. Nếu thoát được những nghĩ ngợi quẩn quanh trong tâm trí, ta sẽ bất ngờ sống trong hạnh phúc – chẳng vì bất cứ lý do nào cả. Thế đó, hạnh phúc tự nhiên mà có, như hơi thở. Khi thở, bạn thậm chí không nhận ra mình đang thở. Chỉ đơn giản là bạn đang thở thôi. Khi có ý thức, khi vô thức, khi tỉnh, khi ngủ, bạn vẫn thở. Hạnh phúc chính xác là như thế.

Hạnh phúc viên mãn là bản chất tối hậu của con người. Nó tồn tại một cách tự nhiên. Niềm an lạc là một trạng thái tự nhiên; không cần phải nắm bắt lấy. Khi nào bạn thoát khỏi sự vận hành của tâm trí, bạn bắt đầu cảm thấy an lạc.

Tâm trí là một cơ chế tạo ra sự bất mãn. Toàn bộ chức năng của nó là gây ra nỗi bất mãn. Nếu thoát được những nghĩ ngợi quẩn quanh trong tâm trí, ta sẽ bất ngờ sống trong hạnh phúc – chẳng bất cứ lý do nào cả.

Đó là lý do bạn nhận ra rằng người điên luôn hạnh phúc hơn những người tự nhận là tỉnh táo. Vì sao vậy? Họ đã gạt bỏ tâm trí rồi, dĩ nhiên là theo một cách lệch lạc nhưng rõ ràng là họ đã thoát ra khỏi tâm trí của họ. Người điên là người không kiểm soát tâm trí. Họ đánh mất tâm trí. Đó là lý do nhiều người điên vui vẻ đến mức bạn phát ghen tỵ với họ. Thậm chí biết đâu chúng ta cũng thầm nghĩ: "Bao giờ tôi mới được sống thanh thản đến thế?".

Chuyện gì đã xảy ra với những người loạn trí? Anh ta không còn nghĩ gì đến cả quá khứ lẫn tương lai. Anh ta rơi ra bên ngoài dòng thời gian. Anh ta sống với vĩnh hằng.

Tình hình cũng xảy ra tương tự như thế với các kỳ nhân (mystic), bởi họ sống bên ngoài tâm trí. Tôi không bảo bạn trở thành người điên, tôi chỉ nói rằng có sự tương đồng giữa người điên và kỳ nhân.

Đó là lý do vì sao các đại kỳ nhân đều trông có chút điên điên và những bậc đại trí đều có chút gì đó kỳ bí.

Nhìn vào đôi mắt một người loạn trí, bạn sẽ thấy đôi mắt ấy vô cùng kỳ lạ... sáng long lanh, thứ ánh sáng của một thế giới khác, như thể anh ta đã đến được cánh cổng tâm giới mở ra bản chất cốt lõi của cuộc sống. Anh ta thanh thản. Có thể anh ta chẳng có gì nhưng hạnh phúc. Không mộng tưởng, không tham vọng. Chẳng đi đâu. Đơn giản là nơi này... vui sướng, hân hoan.

Đúng thế, người loạn trí và những bậc kỳ nhân có điểm gì đó tương đồng. Đó là vì cả hai đều vượt thoát ra ngoài tâm trí. Người điên trượt khỏi tâm trí mình, còn những người đặc biệt sống vượt lên tâm trí của mình.

Tôi không nói rằng: Hãy điên đi! Tôi nói: Hãy trở thành những con người đặc biệt. Khi đó, ta có thể sống hài hòa một cách kỳ diệu với đời.

Bạn hỏi rằng: "Vì sao tôi cứ mơ mộng về tương lai hoài?". Bạn mơ về tương lai bởi bạn chưa biết hiện tại. Hãy bắt đầu tận hưởng hiện tại. Hãy tìm lấy những khoảnh khắc mà bạn đơn giản cảm nhận được niềm vui. Khi bạn nhìn cây xanh, hãy là đôi mắt nhìn. Khi bạn lắng nghe chim hót, hãy là đôi tai lắng nghe. Hãy để điều đó dẫn dắt bạn đến cõi sâu thẳm nhất của tâm linh. Hãy để bài hát tỏa lan trong bạn. Khi bạn ngồi bên bờ biển, hãy lắng nghe âm thanh nguyên thủy của sóng, hãy trở thành con sóng... bởi thanh âm tự nhiên thuần túy ấy vô thủy vô chung. Nếu bạn có thể hòa mình với nó, bạn cũng sẽ trở thành một bộ phận hữu cơ của tự nhiên. Hãy ôm lấy một cái cây và thư giãn cùng nó. Cảm nhận bóng xanh của nó ngấm sâu vào bạn. Hãy nằm lăn trên cát, hãy quên thế giới đi, giao hòa với cát, với sự mát mẻ của nó, cảm nhận sự mát mẻ ấy đang thấm đẫm vào mình. Hãy đến dòng sông, đầm mình trong nước, hãy để dòng sông cùng bơi với bạn. Hãy té nước ra xung quanh và trở thành những bọt nước. Hãy làm gì bạn thích và hãy cảm nhận nó thật trọn vẹn. Trong những khoảnh khắc ấy, quá khứ và tương lai đều biến mất, sẽ chỉ còn bạn ở đây, vào lúc này.

Chân lý không nằm trong Thánh Kinh. Chân lý nằm ở những con sông, trong tiếng đại dương thầm thì vô tận, trong cái lặng im của muôn vì sao. Niềm vui nằm ở ấy. Cả vũ trụ là một thông điệp. Hãy giải mã. Hãy học ngôn ngữ của vũ trụ. Đó là thứ ngôn ngữ của hiện tại duy nhất.

Ngôn ngữ của bạn là ngôn ngữ của quá khứ và tương lai. Nếu bạn tiếp tục sử dụng ngôn ngữ của tâm trí, bạn sẽ không bao giờ hòa điệu, không bao giờ hài hòa với hiện tại mình đang sống. Và nếu không cảm nhận được sự hài hòa với thực tại, ta chẳng thể nào chấm dứt sự mơ mộng hão huyền.

Nếu bạn nói với một người khốn khổ vác bao đá thô trên lưng mà nghĩ mình đang mang kim cương châu báu rằng: “Hãy vứt hết đi. Anh thật ngốc. Đó chỉ là mớ đá thô thôi mà”, thì chắc chắn anh ta không bao giờ tin. Anh ta sẽ nghĩ rằng bạn đang chơi xỏ. Anh ta vác đá theo bởi đó là tất cả những gì anh ta có.

Tôi sẽ không bảo người đàn ông đó vất túi đi đâu. Tôi sẽ cố đưa anh ta xem hồng ngọc, lục bảo ngọc, kim cương thật. Chỉ cần liếc qua một cái thôi, anh ta sẽ vứt ngay cái túi của mình. Anh ta sẽ trút sạch cái túi của mình lập tức mà không cần ai mách bảo, bởi giờ đây anh ta biết mình phải bỏ thứ khác vào túi. Anh ta vứt đá đi bởi anh ta cần có chỗ để cất món mới.

Vậy nên hãy từ bỏ việc nghĩ ngợi đến tương lai, hồi tưởng về quá khứ. Hãy gắn bó nhiều hơn với hiện tại mà chúng ta đang sống.

SỐNG TRONG AN LẠC

Vui thay ta sống trong tình yêu, sống giữa nhưng gì người đòi ghét bỏ

Vui thay ta sống trong an vui, khỏe mạnh ngay cả giữa nhưng ưu phiền

Vui thay ta sống trong hòa bình, sống giữa nhưng hận thù

Vui thay ta sống không chiếm hữu, sống như bậc hiền nhân

Người chiến thắng sẽ gieo mầm thù hận, bởi khiến kẻ thua trận đau khổ

Hãy từ bỏ chiến thắng và thất bại, hãy tìm lấy niềm an lạc.

Đó là những lời dạy của Đức Thích Ca. Ngài là một trong những người sống trong niềm vui vĩnh cửu. Đoạn kinh này sẽ giúp chúng ta thấu hiểu về cõi an lạc mênh mang của sự thức tỉnh:

Vui thay ta sống trong tình yêu, sống giữa những gì người đời ghét bỏ.

Niềm an lạc là trọng tâm của những câu thơ này. Niềm an lạc không phải là hạnh phúc nhất thời, bởi vì hạnh phúc ấy luôn trộn lẫn với bất hạnh. Chúng ta không thể tìm cái hạnh phúc thuần túy bởi nó luôn bị vấy bẩn. Nó luôn có cái bóng của nỗi khổ theo sau. Bởi lẽ, ngày luôn đi cùng đêm, hạnh phúc đi cùng bất hạnh.

Vậy niềm an lạc là gì? Đó là một mệnh đề siêu nghiệm. Người sống an lạc không hạnh phúc, cũng không bất hạnh, nhưng hoàn toàn yên lành, thanh thản, và tuyệt đối cân bằng. Tâm hồn yên tĩnh đó dường như ngân lên thành lời hát.

Niềm an lạc là mãi mãi, hạnh phúc mà chúng ta thường nói đến chỉ là tạm thời. Hạnh phúc được tạo ra từ những yếu tố bên ngoài, bởi vì nhận từ bên ngoài nên nó có tính chất phụ thuộc. Bất kỳ sự phụ thuộc nào cũng đáng sợ, bất kỳ sự phụ thuộc nào cũng là nô lệ. Niềm an lạc đến từ bên trong, nó không can hệ đến bên ngoài. Nó không được tạo ra bởi người khác, nó không được tạo ra bởi vạn vật. Niềm an lạc dâng lên tự nhiên từ trong năng lượng của chính chúng

ta.

Nếu năng lượng bị trì trệ, chúng ta sẽ không có niềm vui. Nếu năng lượng của chúng ta như một dòng thác, hẳn ta sẽ có niềm vui mãnh liệt không cần lý do; ta chỉ cảm thấy nhanh nhẹn hơn, năng động hơn, dạt dào sức sống hơn. Tâm hồn ta trỗi dậy một khúc ca ngọt ngào.

Niềm vui đến bất ngờ mà chúng ta không thể tìm ra một nguyên nhân nào. Đó là một sự trải nghiệm huyền bí nhất trong cuộc sống: một điều gì đó không có lý do, vượt ra ngoài vòng nhân quả. Niềm vui đó không cần sự tác động bởi vì nó là bản thể bên trong của chính bạn, bạn sinh ra cùng với nó. Nó là toàn bộ dòng chảy của bạn.

Niềm vui đến bất ngờ mà chúng ta không thể tìm ra một nguyên nhân nào. Đó là một sự trải nghiệm huyền bí nhất trong cuộc sống: một điều gì đó không có lý do, vượt ra ngoài vòng nhân quả. Niềm vui đó không cần sự tác động bởi vì nó là bản thể bên trong của chính bạn, bạn sinh ra cùng với nó. Nó là toàn bộ dòng chảy của bạn.

Chuyển động tức là chảy về đại dương. Đó là niềm an lạc vĩnh cửu, là vũ điệu của dòng sông khi tìm về đại dương, gặp người thân yêu nhất của mình. Khi cuộc sống trở thành một ao tù trì trệ tức là chúng ta đang chết: không chuyển động đến bất cứ nơi đâu, không đại dương, không hy vọng. Nhưng khi nào chúng ta bắt đầu tuôn chảy, đại dương sẽ hiện ra mọi lúc, mọi ngả và dòng sông trào dâng vũ điệu của nó, trạng thái viên mãn sẽ tràn trề trong ta.

Ý thức của bạn là một dòng sông. Đức Phật gọi đó là một thể liên tục. Đó là một dòng chảy vĩnh viễn. Đức Phật không bao giờ suy nghĩ về bạn và sự tồn tại của bạn như một vật tĩnh tại. Dưới mắt của Người, từ “tồn tại” là không đúng. Theo Người, sự tồn tại không gì khác là sự trở thành. Người từ chối sự tồn tại, người chấp nhận sự trở thành – bởi vì sự tồn tại cho bạn một ý tưởng về điều gì đó bất động ở bên trong, giống một tảng đá. Sự trở thành cho bạn một ý tưởng hoàn toàn khác. Nó giống như một dòng sông, giống một đóa sen đang hé mở, giống đánh nắng mặt trời đang tỏa sáng. Sự trở thành là một quá trình. Nó diễn ra liên tục. Bạn không đứng im mãi

một chỗ như tảng đá, bạn đang trưởng thành.

Đức Phật thay đổi tất cả những gì thuộc về siêu hình học: Người thay sự sống bằng sự trở thành, Người thay vật thể bằng quá trình, Người thay danh từ thành động từ.

Sống trong an lạc… Hãy sống trong tận cùng bản thể của chính bạn, bất kể bạn là ai. Đừng cố gắng gò ép bản thân mình làm theo ý muốn của người khác. Chỉ khi sống đúng theo tiếng gọi bản thể, niềm hân hoan trong ta sẽ bừng nở, tuôn trào. Khi cái cây được chăm sóc kỹ, tưới nước, quan tâm, nó sẽ ra hoa mỗi ngày. Xuân đến, hoa cỏ khoe sắc rực rỡ. Con người cũng vậy. Hãy quan tâm chăm sóc bản thân. Hãy tìm một mảnh đất tốt vun trồng sự sống của bạn, hãy tìm một khí hậu ôn hòa và bắt đầu hành trình đi sâu vào nội tâm mình.

Đừng thăm dò thế giới, hãy thăm dò chính bản thân bạn. Bởi vi khi thăm dò thế giới, bạn sở hữu được nhiều thứ, nhưng bạn không làm chủ được nó. Khi chúng ta thăm dò chính minh, ta có thể chẳng sở hữu gì nhiều nhưng điều chắc chắn ta sẽ làm chủ thế giới của riêng minh. Trở thành ông chủ của bản thân minh tốt hơn là ông chủ của cả thế giới.

Một người sống trong niềm vui tự nhiên, họ sẽ sống trong tinh yêu thương. Tinh yêu thương là hương thơm của đóa hoa vui sống. Bên ngoài niềm vui sống này, sẽ không có tinh yêu. Nó rất dồi dào, nó sẽ không thể chứa đựng hết. Nếu bạn cố hà tiện với nó, bạn sẽ chịu khổ sở. Niềm vui quá nhiều nếu bạn không chia sẻ nó, nó sẽ trở thành nỗi đau khổ.

Niềm an lạc cần được chia sẻ, bởi vi chia sẻ giúp bạn bày tỏ tâm tư, bởi vi chia sẻ giúp bạn tim thấy một nguồn năng lượng mới, mở cửa vào bên trong tâm hồn chúng ta, khơi nguồn cho một dòng chảy mới, một mùa xuân mới sẽ bừng nở. Sự chia sẻ này là niềm vui của tinh yêu thương.

Vì thế, có một điều cần nhớ: Bạn không thể thương yêu trừ khi trong bạn đang chứa đựng một niềm vui sống. Rất nhiều người muốn yêu thương nhưng lại không biết bất cứ điều gì về niềm vui sống ấy. Khi đó tinh yêu của họ trống rỗng, vô nghĩa. Khi đó tinh yêu của họ

mang sự thất vọng, đau khổ, phiền não, nó tạo nên địa ngục. Bạn không có gì để cho đi, bạn là ăn mày của chính bạn. Đầu tiên, bạn cần trở thành một vị hoàng đế, tinh thần vui sống sẽ giúp bạn trở thành một vị hoàng đế.

Khi niềm vui được chia sẻ, khi những bí mật không còn là bí mật, chúng bay đi trong gió, trong mưa, trong ánh mặt trời, khi sự huy hoàng bị giam cầm này được giải phóng, khi điều bí ẩn của bạn được mở ngỏ, khi nó ngân vang quanh bạn, đập rộn ràng xung quanh bạn - khi nó nằm trong hơi thở của bạn, trong nhịp đập con tim của bạn - khi ấy, bạn có thể yêu. Khi ấy, bạn chạm vào đám bụi và đám bụi biến thành thiên thần. Khi ấy, những gì bạn chạm đến đều trở thành vàng. Những viên đá cuội nằm trong tay bạn sẽ biến thành kim cương ngọc báu.

Một người vui sống bình an sẽ trở thành suối nguồn tạo nên sự chuyển động cho nhiều người xung quanh. Ngọn lửa của người đó được thắp sáng lên, soi chiếu tâm hồn nhiều người khác. Những ngọn lửa còn tối tăm, khi đến gần những người cháy rực niềm hân hoan, chúng cũng sẽ bừng sáng. Khi bạn đến gần hơn, ngọn lửa sẽ truyền vào bạn và bạn sẽ không còn giống trước nữa.

Tình yêu thương chỉ có thể có khi ngọn lửa của bạn được thắp sáng. Nếu không, bạn chỉ là một khối đen - và bạn sẽ giả bộ thắp sáng người khác? Tình yêu là ánh sáng, lòng căm ghét là bóng tối. Bên trong tăm tối làm sao ta có thể truyền lửa cho người khác? Bạn sẽ nhân thêm bóng tối cho người khác, bạn sẽ khiến cho họ thêm khốn khổ. Đừng cố làm điều đó, bởi vì điều đó là không thể, nó không tuân theo bản chất của sự vật. Nó không thể xảy ra. Quan trọng hơn hết, hãy lấp đầy tâm hồn ta bằng niềm vui sống.

Hãy sống trong niềm vui, trong tình yêu, sống giữa những điều người ta ghét bỏ. Và đừng đặt câu hỏi trước những gì người khác làm với bạn. Bạn hãy yêu cả những người ghét bạn. Bạn có thể sống trong tình thương và niềm vui giữa những kẻ địch của bạn. Đừng đặt câu hỏi về tình cảm mà người ta dành cho bạn. Tình yêu đích thực là yêu thương chính kẻ thù của ta. Ngay bây giờ, thậm chí việc yêu thương

những người thân của ta cũng khó nếu chúng ta không biết thế nào là vui sống bình an. Nhưng khi hiểu biết hạnh phúc viên mãn, điều kỳ diệu sẽ xảy ra, ấy là phép màu. Khi đó ta có thể yêu thương kẻ thù của mình. Khi đó, ta sẽ không còn tự hỏi yêu hay không yêu một người nào nữa, bởi vì ta đã trở thành tình yêu.

Trong kinh Koran, tôi đọc thấy câu này: "Lòng căm ghét là con quỷ". Rabiya - một người phụ nữ huyền thoại của đạo Hồi - đã xóa bỏ vài dòng trong quyển kinh Koran của cô. Hassan, một nhân vật huyền thoại khác, sống cùng Rabiya, thấy cô làm điều đó. Anh nói: "Cô đang làm gì thế? Kinh Koran không thể bị sửa chữa - đó là sự báng bổ. Cô không thể cắt bất cứ câu nào trong kinh Koran, nó đã hoàn thiện. Không thể có bất kỳ sự thay đổi nào. Cô đang làm cái gì thế?".

Rabiya nói: "Hassan! Tôi phải làm điều này! Tôi không hề nghi ngờ kinh Koran. Từ khi tôi biết Thượng Đế, tôi không còn lòng căm ghét. Nó không phải là con quỷ, đơn giản là tôi không thể căm ghét ai. Thậm chí, nếu con quỷ đến trước mặt tôi, tôi sẽ yêu nó, bởi vì tôi chỉ có tình yêu, tôi không thể căm ghét - sự căm ghét đã biến mất. Nếu một người tràn đầy năng lượng của ánh sáng, họ chỉ trao tặng bạn ánh sáng, bất kể bạn là bạn hữu hay kẻ thù của anh ta.

Trước đây tôi có thể mang bóng tối quẳng lên con quỷ. Giờ thì không còn nữa, tôi đã hóa thành ánh sáng. Ánh sáng của tôi có thể soi chiếu lên con quỷ cũng chan hòa như lên Thượng Đế. Bây giờ, theo tôi, không còn Thượng Đế và cũng không còn con quỷ. Tôi thậm chí không thể phân biệt được. Tất cả những gì của tôi là trao đi tình yêu thương, ngoài ra không có gì nữa.

Tôi không sửa kinh Koran - tôi là ai mà dám làm việc ấy? Nhưng câu này không còn đúng với tôi nữa. Và đây là bản chép lại của tôi, tôi không sửa chữa cuốn Koran của bất cứ người nào. Tôi có quyền sửa bản chép lại của tôi theo ý mình. Tôi đã vấp phải câu này khi đọc nó. Tôi không thể nào làm ngơ, vì thế tôi phải loại nó ra".

Một người tràn đầy niềm an lạc và tình yêu thương sẽ không thể làm khác hơn. Tình yêu thương giản dị như hơi thở. Bạn sẽ ngừng

thở nếu có một kẻ thù đến tìm gặp bạn chăng? Bạn sẽ hỏi: "Tôi sẽ thở thế nào khi đứng trước kẻ thù?". Bạn sẽ hỏi: "Tôi sẽ thở như thế nào bởi vì kẻ địch vẫn thở và không khí vẫn đi qua phổi của hắn, rồi đi vào tôi? Tôi không thể thở". Bạn sẽ cảm thấy ngột ngạt, bạn sẽ chết. Bạn sẽ tự tử hay trở nên mê muội.

Sống trong an lạc, từng khoảnh khắc ta hiện hữu trên cuộc đời đều khởi nguồn từ yêu thương - điều này cũng tự nhiên như sự thở vậy. Tình yêu dạt dào vẫn không ngừng ấp ủ trong từng nhịp thở của tâm hồn.

Dưới ánh sáng này bạn có thể hiểu được câu nói của Chúa Jesus: "Hãy yêu kẻ thù của con như bản thân con". Nếu bạn hỏi Đức Phật, người sẽ nói: Không cần phải làm một điều tương tự như thế, bởi vì bạn không thể làm khác đi. Bạn phải sống trong tình yêu thương. Sự thật là bạn đang yêu thương. Bạn là người của yêu thương. Tình yêu hân hoan tràn ngập tất cả những nơi bạn hiện hữu - trong một đóa hoa, một bụi gai, trong đêm khuya, trong trưa nắng, trong vùng ngoại ô nghèo khổ. Tình yêu thương của bạn là bất tận. Dù chúng ta có chấp nhận điều đó hay không nhưng chắc rằng ta không thể sống hận thù - đúng như bản chất thuần túy tốt đẹp bên trong của chúng ta.

Vui thay ta sống trong an vui, khỏe mạnh ngay cả giữa những ưu phiền.

Theo Đức Phật, sức khỏe nghĩa là sự trọn vẹn. Một người chữa lành bệnh là một người có sức khỏe, một người chữa lành bệnh là một người hoàn thiện. Sức khỏe, theo Đức Phật, không có nghĩa như bình thường hay một định nghĩa như trong y khoa, ý của Người không phải là thuốc uống, mà là một sự suy ngẫm - mặc dầu bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng từ "suy ngẫm" và từ "thuốc uống" xuất phát từ một gốc. Thuốc uống chữa bệnh về thể xác, còn suy ngẫm giúp chữa bệnh tinh thần. Cả hai đều là quy trình chữa bệnh, cả hai đều mang lại sức khỏe.

Nhưng Đức Phật không nói về sức khỏe của cơ thể chúng ta, Người nói về sức khỏe tâm hồn của bạn. Đó là tất cả, đó là toàn thể

không chắp vá, không rời rạc, không thể chia nhỏ được.

Bạn nên biết rằng con người không phải là một khối thuần nhất, con người là tập hợp nhiều mảnh nhỏ mỏng mảnh, rời rạc được đan ghép với nhau theo một cách nào đó. Bất cứ lúc nào, cái tập hợp kia cũng có thể vỡ tan thành từng mảnh vụn. Tất cả họ đều là những cậu bé "quả trứng", là cái bọc của nhiều thứ. Một nỗi hiểm nguy, một hoàn cảnh sống mới, một tình trạng bấp bênh… tất cả đều có thể nhấn chìm chúng ta. Vợ của bạn qua đời, bạn bị phá sản hay bạn thất nghiệp, bất kỳ sự việc nhỏ nào cũng có thể là "giọt nước làm tràn ly". Sự khác biệt chỉ là mức độ. Có người sôi sục ở 98 độ, có người ở 99 độ, có người ở 99,9 độ, sự khác nhau chỉ là ở điểm giới hạn và bất kỳ sự cố nhỏ nhặt nào cũng có thể phá vỡ sự cân bằng tạm thời bên trong mỗi chúng ta. Bạn có thể điên cuồng mất trí bất cứ lúc nào, bởi bên trong bạn là một khối xô bồ. Quá nhiều mong muốn, quá nhiều giấc mơ, và quá nhiều con người sống trong bạn. Nếu bạn quan sát thật kỹ, bạn cũng sẽ không tìm thấy con người bên trong cho dù diện mạo bên ngoài có thay đổi theo từng phút. Bạn giống một cái chợ nơi có nhiều người đến và đi, nơi có quá nhiều tiếng ồn, và không có điều gì có thể tạo nên cảm xúc. Bạn trở thành kho tích lũy những thứ hỗn độn đó.

Từ "suy ngẫm"(meditation) và từ "thuốc uống"(medicine) xuất phát từ một gốc. Thuốc uống chữa bệnh về thể xác, còn suy ngẫm giúp chữa bệnh tinh thần. Cả hai đều là quy trình chữa bệnh, cả hai đều mang lại sức khỏe.

Tuổi thơ của bạn gần gũi với tâm Phật. Khi bạn càng lớn tuổi, bạn sẽ càng bị phiền não, điên ảo. Khi bạn già đi, bạn ngày càng xa cách Đức Phật. Đây là một chuyện kỳ lạ, nhưng sự thật là vậy. Đáng lẽ ra, con đường trưởng thành của mỗi người sẽ hướng họ đến gần Đức Phật nhưng dường như con người đã đi theo hướng ngược lại.

Đức Phật nói: *Vui thay ta sống trong an vui, khỏe mạnh ngay cả giữa những ưu phiền.*

Hãy ghi nhớ câu kinh này, nó rất quan trọng - bởi những tín đồ Thiên Chúa giáo đã tiếp cận cuộc sống theo một hướng ngược lại. Họ

nói: Khi có nhiều nỗi khổ trên thế gian này, làm sao bạn có thể sống vui sướng? Họ nói: Có người vẫn đang chết đói vì nghèo khổ. Còn biết bao nhiêu người đang sống trong cảnh ốm đau bệnh tật, màn trời chiếu đất. Làm sao ta có thể dạy những người nghèo khổ nhảy múa và vui sướng chứ nói chi đến việc dạy họ thiền định. Đó là sự ích kỷ tột bậc.

Hãy ngẫm kỹ lại những lời Đức Phật đã dạy: *Vui thay ta sống trong an vui, khỏe mạnh ngay cả giữa những ưu phiền.*

Bạn không thể thay đổi toàn bộ thế giới này. Cuộc đời chỉ dài bằng một gang tay, nó sẽ trôi qua rất nhanh. Bạn không thể đặt ra điều kiện rằng: "Tôi chỉ vui vẻ khi nào cả thế giới thay đổi và tất cả mọi người đều được hạnh phúc". Điều này sẽ không bao giờ xảy ra và nó không nằm trong khả năng của bạn. Nếu chỉ có một cách khiến bạn hạnh phúc là mọi người hạnh phúc, thì bạn sẽ không bao giờ có thể làm được điều đó. Đức Phật đã dạy một sự thật rất đơn giản. Người không nói: "Hãy đừng giúp đỡ người khác", mà Người nói rằng: "Nếu bản thân ta bị bệnh, ta không thể giúp đỡ người khác".

Bởi vì bản thân bạn nghèo, nên bạn không thể giúp đỡ người nghèo, mặc dù họ sẽ tôn thờ bạn, xem bạn như một vị thánh. Họ tôn thờ đức Mahatma Gandhi chỉ vì ông đã cố gắng sống như một người nghèo. Nhưng sống như một người nghèo, bạn sẽ không giúp được người nghèo. Nếu vị bác sĩ bị mắc bệnh khi chữa cho bệnh nhân, bạn cũng gọi ông ta là bậc thánh ư? Bạn sẽ gọi ông ta là người ngớ ngẩn, bởi vì đây là thời gian ông ta cần đầy đủ sức khỏe để có thể giúp đỡ người khác. Lập luận này có vẻ kỳ quặc, nhưng nó đã luân hồi qua biết bao thế kỷ: Rằng, nếu bạn muốn giúp người nghèo, hãy sống như một người nghèo. Tất nhiên người nghèo sẽ kính trọng và yêu mến bạn, nhưng điều đó chẳng giúp được gì cho họ, nó chỉ thỏa mãn bản ngã của bạn. Bản ngã bạn được no đủ, nó chỉ tạo nên sự khổ sở cho bạn, không phải niềm hân hoan.

Vui thay ta sống trong sức khỏe, sống giữa những ưu phiền. Vui thay ta sống trong hòa bình, sống giữa những hận thù. Đó là cách duy nhất để giúp đỡ, cách duy nhất để sẻ chia với người khác. Chúng ta đã

từng sống ích kỷ, vậy thì hãy biến đổi bản thân mình trước. Chỉ khi nào sống yên bình, mạnh khỏe, chúng ta mới có thể tạo nên nguồn lực nuôi dưỡng người khác - những người bị đói khát về tinh thần.

Con người thực ra không nghèo đói về vật chất. Không khó để có được sự giàu có về vật chất: chỉ cần một chút khoa học, một chút kỹ thuật, con người sẽ có được điều đó. Vấn đề cốt lõi là làm sao để có được sự giàu có về tinh thần.

Cảm giác giàu có bên trong tâm hồn khiến chúng ta lần đầu tiên cảm thấy mình sâu sắc hơn, tử tế hơn và có khả năng nhận thức được nguồn năng lượng tinh thần của chính mình. Nhưng ý nghĩa của cuộc sống sẽ biến mất khi bạn chỉ chăm chút cho sự giàu có vật chất bên ngoài, bỏ mặc sự nghèo nàn tinh thần. Bề ngoài của bạn thi tràn đầy ánh sáng, còn bên trong lại là mảnh đất tâm hồn tối tăm.

Không khó để có được sự giàu có về vật chất: chỉ cần một chút khoa học, một chút kỹ thuật, con người sẽ có được điều đó. Vấn đề cốt lõi là làm sao để có được sự giàu có về tinh thần.

Người giàu có sẽ cảm thấy cảnh bần cùng của minh nhiều hơn người nghèo khổ, bởi vì người nghèo khổ không có cảm giác về sự đối nghịch đó. Bên ngoài là bóng tối, bên trong là bóng tối, người nghèo khổ biết rằng bóng tối chính là cuộc sống của họ. Nhưng vì ánh sáng có mặt ở bên ngoài, người giàu sẽ khao khát một điều mới lạ hơn: mong muốn tinh thần minh được tươi sáng. Khi ấy, người giàu thấy rằng sự giàu có bên ngoài là có thể, vậy tại sao minh không thể giàu có bên trong?

Vui thay ta sống không chiếm hữu, sống như bậc hiền nhân.

Trong niềm vui sống, chúng ta yêu cả thế giới này - yêu mặt trời, mặt trăng, ngôi sao, bông hoa, bầu trời, quả đất. Hãy tận hưởng chứ đừng cố chiếm hữu. Người chiếm hữu sẽ trở thành kẻ bị chiếm hữu bởi chính lòng ham muốn của anh ta. Đó là lý do vi sao nhiều người giàu có trở nên khổ sở, họ sống như một người đói khát. Họ có tất cả tiền bạc trên thế giới nhưng chẳng khác nào những kẻ hành khất.

Vài thập kỷ trước, có một người đàn ông giàu nhất thế giới tên là Nizam sống ở vùng Hyderabad. Ông giàu đến mức không ai có thể

ước lượng được tất cả những gì ông có. Kho báu của ông đầy kim cương, tất cả mọi thứ đều làm từ kim cương. Thậm chí, cái chặn giấy của ông ta cũng là viên kim cương lớn nhất thế giới, viên kim cương nổi tiếng của Ấn Độ Kohinoor cũng chỉ bằng một phần ba kích thước của cái chặn giấy đó.

Ngày ông qua đời, cái chặn giấy được tìm thấy trong đôi giày của ông. Người ta không thể đếm xuể số kim cương khổng lồ thuộc quyền sở hữu của ông. Chúng nhiều đến nỗi không thể đếm bằng hạt mà phải tính bằng cân - hàng ngàn ki-lô kim cương - ai có thể đếm hết? Mỗi năm kim cương được khai thác từ lòng đất. Ông sở hữu cung điện lớn nhất Ấn Độ, kim cương được phủ khắp mọi nơi trong cung điện mà vẫn thừa mứa. Kim cương rải trên các mái vòm chói lọi đến nỗi ánh sáng mặt trời cũng ngại ghé đến đây. Vậy mà người đàn ông này lại sống trong nỗi khổ sở cùng cực. Chuyện thật khó mà tin được. Đến người ăn mày cũng sống tốt hơn ông ta.

Nizam thường thu lượm những điếu thuốc mà người khác đã hút rồi và quẳng đi - đó chỉ là những mẩu tàn thuốc. Ông không hề mua thuốc, ông chỉ thu nhặt những mẩu tàn thuốc để hút. Trong suốt năm mươi năm, ông ta chỉ sử dụng mỗi một cái nón vải cũ nát, hôi hám khủng khiếp! Và ông ta chết trong sự rách rưới, bẩn thỉu cùng cực như chính chiếc nón vải đó. Nizam cũng không bao giờ thay đổi quần áo. Người ta nói rằng ông ta thường mua áo quần từ chợ bán những đồ dùng cũ rách đã qua sử dụng. Đôi giày của ông ta chắc hẳn là bẩn nhất thế giới, nhưng ông ta chỉ em nó đi sửa một lần, chứ không hề mua thêm đôi khác.

Người đàn ông giàu nhất thế giới đã sống trong cảnh khổ sở và bần tiện. Toàn bộ cuộc đời ông ta là như thế. Ông ta sống trong hố sâu đen tối của thói ham muốn sở hữu! Tính chiếm hữu là căn bệnh của ông ta, là cơn nghiện của ông ta. Ông ta muốn sở hữu mọi thứ. Ông ta muốn nhiều và nhiều hơn nữa. Chúng ta không thể ăn kim cương, nhưng suốt cuộc đời mình, ông ta không ngừng tìm mọi cách nuốt chửng loại "thực phẩm khó nhai" này. Ông ta lo sợ đến nỗi không thể ngủ được – bởi ông ta rất sợ ai đó đánh cắp tài sản của

mình.

Và chúng ta hiểu vì sao cái chặn giấy kim cương lại nằm trong chiếc giày của ông. Hẳn là ông đã giấu nó để không ai có thể đánh cắp nó. Thậm chí đến lúc chết, ông ta vẫn bận tâm đến kim cương nhiều hơn chính cuộc sống của ông. Ông ta không bao giờ cho ai bất cứ thứ gì.

Điều này cũng xảy ra với những người chiếm hữu quá nhiều: Họ không biết sử dụng tài sản, họ bị tài sản điều khiển và chiếm hữu trở lại. Họ không phải là ông chủ của những gì họ sở hữu mà họ phục tùng chúng. Họ chỉ biết còm lưng tích góp và đến lúc chết, họ cũng chưa bao giờ thỏa mãn với những gì họ có.

Vui thay ta sống không chiếm hữu, sống như bậc hiền nhân.

Hãy sống như Đức Phật, người không sở hữu bất cứ thứ gì nhưng có thể sử dụng tất cả mọi thứ. Hãy tận hưởng chứ đừng cố chiếm hữu. Chúng ta đến với thế giới này với hai bàn tay trắng và khi ra đi cũng y như thế, vậy tại sao phải cố tìm cách chiếm giữ tất cả cho riêng mình? Sở hữu là xấu xa. Hãy tận hưởng thế giới này, hân hoan với mọi thứ được tạo ra và hãy cứ bước đi nhưng đừng nhìn lại phía sau, đừng cố giữ chặt lấy mọi thứ.

Hãy tận hưởng chứ đừng cố chiếm hữu. Chúng ta đến với thế giới này với hai bàn tay trắng và khi ra đi cũng y như thế, vậy tại sao phải cố tìm cách chiếm giữ tất cả cho riêng mình?

Người thông minh sẽ sử dụng cuộc sống một cách tốt đẹp và thận trọng. Sau đó thế giới sẽ dâng tặng lại kho báu cho chúng ta. Đừng bao giờ trói buộc mọi thứ, bởi vì ngay trong lúc bạn trói buộc, bạn đã rơi vào trạng thái mờ mịt.

Người chiến thắng gieo mầm thù hận bởi họ khiến kẻ thất bại đau khổ.

Hãy từ bỏ chiến thắng và thất bại, hãy tìm lấy niềm an lạc.

Làm thế nào để sống hạnh phúc một cách sâu sắc? Hãy chấm dứt tham vọng vì nó chính là rào cản. Tham vọng là chướng ngại của bản ngã: “Tôi muốn trở thành cái này, tôi muốn trở thành cái khác – tôi muốn nhiều tiền hơn, muốn tài năng hơn, muốn uy thế hơn”. Nhưng

hãy nhớ rằng, người chiến thắng sẽ gieo mầm thù hận bởi họ đã khiến kẻ thất bại đau khổ. Hãy từ bỏ chiến thắng và thất bại, hãy tìm lấy sự thanh thản. Nếu bạn muốn tìm thấy niềm vui, hãy quên đi chiến thắng và thất bại. Cuộc sống là cuộc vui đùa, là trò chơi. Hãy chơi thật đẹp, hãy quên chuyện thành bại, được mất.

Tinh thần thực sự của người tham gia thể thao không phải ở chỗ thắng thua, đó không phải là một mối quan tâm xứng đáng. Đơn giản là họ thích chơi. Như thế mới là người chơi thực sự. Nếu chúng ta cố gắng chơi để giành chiến thắng, ta sẽ chơi với áp lực căng thẳng. Chúng ta sẽ không còn thời gian quan tâm đến chính trò chơi, đến niềm vui thích và sự bí ẩn của nó mà chỉ quan tâm đến kết quả. Chúng ta không cần phải sống nặng nhọc đến thế.

Hãy sống bình an và đừng cố tạo ra ý niệm lo âu về những gì sẽ diễn ra. Nếu bạn cứ muốn phân định thắng bại, cuộc chơi sẽ chẳng còn ý nghĩa. Cái chết sẽ mang mọi thứ ra đi. Việc bạn là kẻ chiến bại hay chiến thắng đều vô nghĩa. Chỉ có một điều thường trực và quan trọng nhất là bạn đã chơi như thế nào. Bạn có thích trò chơi ấy không? Bởi lẽ, mỗi giây phút chơi đùa là mỗi giây phút của niềm hạnh phúc viên mãn, sâu sắc và vĩnh hằng.

TRUNG TÂM THIỀN ĐỊNH OSHO

Trung tâm thiền định Osho là nơi mọi người có thể trực tiếp trải nghiệm một cuộc sống tỉnh táo hơn, thanh nhàn và vui tươi hơn. Trung tâm tọa lạc tại Pune, cách thành phố Mumbai của Ấn Độ khoảng 100 dặm về phía đông nam. Trung tâm có rất nhiều chương trình thiền định đáp ứng yêu cầu của hàng nghìn du khách từ hơn một trăm quốc gia trên thế giới tới đây hàng năm.

Ban đầu, Pune được xây dựng như một chốn ẩn dật cho các hoàng tử và quan chức thực dân Anh giàu có. Ngày nay, Pune là một thành phố hiện đại giàu có, nơi có rất nhiều trường đại học và khu công nghiệp công nghệ cao. Trung tâm thiền định Osho được xây dựng theo tinh thần thiền định mới mẻ của ông: thanh thản, an nhàn, luôn thư giãn mà vẫn tỉnh táo tham dự vào các hoạt động xã hội. "Thiền viện" đặc biệt này có diện tích đến hơn 40 mẫu Anh, xung

quanh được bao bọc bởi những rừng cây xanh tỏa mát, nhiều khách sạn và căn hộ tư nhân cho khách hành hương và thiền sinh đến thuê. Những quán café ngoài trời và những quán ăn trong trung tâm phục vụ cả món ăn truyền thống Ấn Độ cũng như quốc tế. Các thiền sinh được tu tập và sinh hoạt trong một môi trường trong lành, hiện đại, thậm chí đầy đủ tiện nghi với nguồn thực phẩm khép kín (rau sạch, nước sạch) từ cánh đồng của những người dân quanh vùng.

Các chương trình của Trung tâm thiền định bao gồm cả những buổi học riêng, khóa học riêng hay hội thảo về mọi chủ đề, từ nghệ thuật sáng tạo tới phục hồi sức khỏe tinh thần, sự chuyển đổi nội tâm và liệu pháp tâm lý, khoa học huyền bí, phương pháp thiền định với thể thao, phương pháp khơi nguồn sáng tạo, sự hòa hợp giữa các mối quan hệ cũng như những dấu mốc đánh dấu thay đổi lớn trong cuộc đời của nam giới và phụ nữ. Những khóa học cá nhân và buổi hội thảo theo nhóm thường được tổ chức suốt trong năm cùng với thời khóa biểu kín đặc những buổi thiền định hằng ngày.

Để biết thêm thông tin về Osho và tác phẩm của ông, vui lòng truy cập trang web: www.osho.com

Đây là một website đầy đủ thông tin được trình bày bằng một số ngôn ngữ phổ biến trên thế giới. Tại đây, các bạn có thể tìm thấy thời khóa biểu của các khóa học, danh mục sách và băng đĩa, hệ thống các trung tâm nghiên cứu về Osho trên thế giới cũng như các tài liệu đã được tập hợp lại từ những bài thuyết giảng của Osho.

Hoặc liên hệ: Trung tâm Quốc tế về Osho (Osho International)

Trụ sở tại New York

E-mail: *oshointernational@oshointernational.com*